Revista del
CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 367 • Septiembre 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Sartenes:
los más "**resbalosos**"

Internet en casa:
qué se ofrece
cuánto cuesta

Seguros de auto:
lo que conviene saber

¡Otra vez!
Quesos crema que no son quesos

Platillo Sabio Profeco
Pollo a la Martha Chapa

Tecnología Doméstica Profeco
Manzanas cubiertas con caramelo

Profeco

Sumario

Septiembre 2007, Núm. 367

BUZÓN DEL LECTOR

4

MISCELÁNEA DEL CONSUMO

6

CONSUMO INTELIGENTE

12
Consumo saludable

EL MONEDERO

18
Seguro de automóviles

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

52
Quesos crema y doble crema

INFOGRAFÍA

58

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

60
Grasas trans

PLATILLO SABIO PROFECO

64
Pollo a la Chapa

RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS

24
Conexión a interntet

ENTREGA ESPECIAL

34
Sabor a México

HISTORIAS DE CONSUMO

40
El Teflón

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

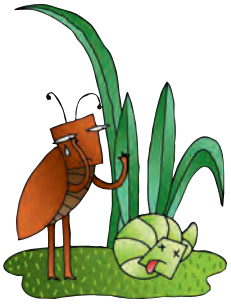
42
Sartenes antiadherentes

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

64
Manzanas con caramelo

A SU SALUD

66
Celulitis



PEQUEÑOS CONSUMIDORES

72
Niños en acción

YO, CONSUMIDOR

76

78
Alerta al consumidor

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Julieta García González

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reporteros
Walter Jasso Anderson
Adriana Hernández Uresti

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Alejandro Doyharzabal Salgado

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Gladis López Blanco
Ángel Pasta Muñuzuri
Jaime Salazar Silva

Comida chatarra

En tiempos que ahora parecen antiguos, aunque sólo han pasado dos o tres décadas, la gente comía en su casa: sopa, guisado, tortillas, agua de fruta. Todo cambia, sin embargo, nos llegó la globalización y con ella los alimentos industrializados y la invasión de las cadenas de comida rápida.

No hemos permanecido inmunes, y los cambios en nuestros hábitos alimenticios y en la dieta ya se resienten: sobrepeso en el mejor de los casos, obesidad declarada en el peor, con enfermedades consecuencia del exceso de grasa que acumulamos en el cuerpo y en las arterias.

Para los adultos parece tan difícil comer bien por las largas jornadas de trabajo, por las grandes distancias, porque no hay dinero suficiente. El colmo es que también los niños resienten estos cambios y ya no son pocos los pequeños obesos.

Por lo anterior es de celebrar la iniciativa del Congreso de Colima, que prohibió la venta de comida chatarra en escuelas primarias y secundarias colimenses. ¡Enhorabuena! Sin embargo, los responsables inmediatos de la alimentación de los niños son los padres. Tomemos conciencia de lo anterior y contribuyamos con el Estado a combatir la obesidad, este mal que se cierne sobre nuestro país.

Pongamos el ejemplo: alimentémonos bien y hagamos ejercicio con nuestros hijos.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡ESTO ES EL COLMO!
¡AAY!
¡PAF!
ES LA ÚLTIMA VEZ QUE ME VEN LA CARA
NO SE ENOJE, QUIQUE
NO LE VAYA A LLAMAR A LA PROFECO, LOS CHILES SERRANOS ERAN...
¿DE QUÉ HABLA?
YO ME VENÍA QUEJANDO DE LA SEÑORA QUE HACE FACIALES...
¡AAH!
¡BABOSO, UN DÍA DE ESTOS ME VA A DAR UN INFARTO POR SU CULPA!
¡NO, SI TAMBIÉN ME VENGO A QUEJAR CON USTED!
EL OTRO DÍA LE COMPRÉ A MI SOBRINITO ESTA MONA DE DORITA LA CONEJITA
¿Y NO TRAÍA PILAS?
NO ES DE PILAS... ESTA MONA TIENE PLOMO, LA PINTURITA CONTIENE PLOMO
¡PERO PLOMO BENIGNO!
¡NO SE BURLE DE MÍ, VIEJO TRÁCALA!
¡PAF!
¡EL MOSTRADOR ES DE PLOMO!
¿SÍ? ¡GUÍUUU!
¡ESCÚCHEME QUIQUE, ESO QUE EL PLOMO ES DAÑINO ES MENTIRA!
¿NO SE ACUERDA QUE NUESTROS PAPÁS NOS DABAN LAS LLAVES DEL COCHE CUANDO ÉRAMOS BEBÉS Y LAS CHUPÁBAMOS?
¡YO ERA BUEN CHUPA LLAVES!
¿Y LE AFECTÓ EN ALGO EN SU VIDA?
¿ADEMÁS DE TENER "TDA", O SEA TRASTORNO DE ATENCIÓN?
NO... EN REALIDAD NO
¡MIRE QUIQUE, NOMÁS PORQUE ES MI CLIENTE CONSENTIDO LE VOY A CAMBIAR SU "DORITA" POR ESTE SÚPER SOLDADITO DE PLOMO!
WHAT?
PERO ES PEOR: "SOLDADITO DE PLOMO" O SEA... ¡HELLO!
¡PERO ES PLOMO 99% GALVANIZADO, O SEA, CASI SIN PLOMO!
¡HÍJOLE! ¡YA NO ME ACUERDO SI EL ZINC ES MENOS DAÑINO QUE EL PLOMO!
¿VE? ¡YA PERDIÓ LA MEMORIA POR CHUPAR LLAVES DE PLOMO DE PEQUEÑO!
TRINO

Envíenos sus comentarios acerca de la *Revista del consumidor* a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México D.F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx Esperamos sus cartas.*

Interesado en la mejor leche

Hola, quiero saber si tienen algún estudio de calidad de leche. Espero me puedan dar información al respecto.

Mateo Barón

El estudio de calidad que le interesa se publicó en la Revista del Consumidor *de octubre de 2006. Para consultarlo, abra la página www.profeco.gob.mx, dé clic en el vínculo "Revista", elija la opción "Estudios de calidad" del menú que ahí aparece y vaya a "Histórico Estudios de calidad". También puede consultar el estudio en cualquier delegación Profeco o en nuestro centro de documentación (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, PB, colonia Condesa, en la Ciudad de México.*

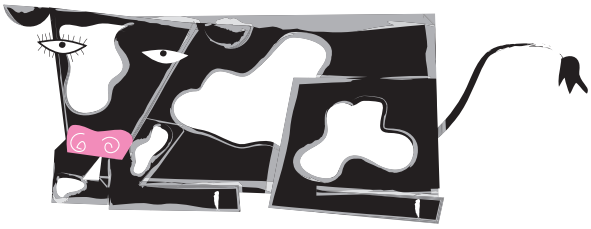


Ilustración Mónica Miranda

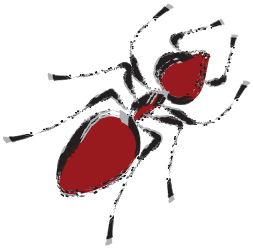
Computadora de calidad

Voy a comprar una laptop y quiero saber si tienen un estudio de calidad para conocer las mejores marcas, así como algunos consejos para adquirirla. La computadora que necesito es para realizar trabajos de investigación y escolares, que no sea muy sofisticada, de buena calidad y que ofrezca servicio al cliente y garantía.

Su programa de televisión y la *Revista del Consumidor* son una guía muy útil para mi familia y para mí, pues aprendemos a comprar, además nos gustan mucho las recetas de los Platillos Sabios Profeco. Considero que sus estudios de calidad son serios. Felicidades.

Aidee Sánchez González

Muchas gracias por sus felicitaciones. El estudio de calidad del mes pasado fue precisamente sobre computadoras portátiles básicas y de desempeño medio. Puede consultarlo en www.profeco.gob.mx. Sólo dé clic en el vínculo "Revista", elija la opción "Estudios de calidad" del menú que ahí aparece y vaya a "Histórico Estudios de calidad".



Contra hormigas gigantes

Me gustaría saber si han tratado algo sobre control de plagas, ya que tengo un problema con hormigas grandes. Si tienen alguna tecnología doméstica se los agradeceré mucho.

Eduardo Ramírez

Le tenemos buenas noticias. En el mes de agosto de 2007 se publicó un amplio artículo sobre cómo prevenir las plagas domésticas más comunes y cómo acabar con ellas sin arriesgar la salud de su familia ni la de sus mascotas. Puede consultarlo en cualquier delegación Profeco o en nuestro centro de documentación (Cedoc), ubicado en José Vasconcelos 208, PB, colonia Condesa, en la Ciudad de México.

Ilustración Mónica Miranda

Agradecemos las sugerencias y felicitaciones de:

Hortensia González
Roberto Sánchez
Francisco Hernández
Silvestre Sandoval
Eduardo Domínguez

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfono :
01800 • 5000 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
y Sábados de 8:30 a 15:30 hrs.
Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández U.

¡Celular a la vista!

El teléfono celular va que vuela para convertirse en el todo en uno por excelencia, tanto, que hoy lo utilizamos "inclusive" para realizar llamadas telefónicas. Tal aceptación entre los consumidores no podía pasar desapercibida para los comerciantes, quienes ahora aprovechan el puerto bluetooth (incluido en los teléfonos de modelos recientes) para enviar información sobre sus productos y ofertas a todas aquellas personas que se encuentren a un máximo de 100 metros de distancia de la tienda respectiva, lo cual los convierte en un público más que idóneo.

Dicen los entendidos que el llamado marketing de proximidad le sale más barato a los anunciantes que, por ejemplo, los mensajes enviados al celular. Para que los anuncios lleguen sólo es necesario que el propietario del celular traiga abierto el bluetooth.

Fuente www.consumer.es

Foto archivo

Foto archivo

Salchichas de todos sabores y colores

Los carniceros alemanes hicieron a un lado la ortodoxia y decidieron crear salchichas con innovadores sabores: kiwi, cereza, limón piña y trufa son algunas de las novedosas presentaciones de estos embutidos. A usted... ¿cuál se le antoja? O mejor dicho, ¿se le antoja?

Fuente www.consumaseguridad.com

Foto archivo

No más pies fríos

Si usted es de las personas que siempre tienen los pies fríos, seguramente le interesará saber que ya hay unas pantuflas que, además de estar hechas de felpa, vienen con puerto USB para conectarlas a la computadora y así mantener una cálida temperatura con energía proveniente de la máquina...

Fuente www.nopuedocreer.com

Limpieza iónica

Las lavadoras del futuro no utilizarán agua para limpiar nuestra ropita; en su lugar usarán iones negativos, rayos ultravioleta y, los modelos más "rústicos", vapor de agua. Estos electrodomésticos son más que ideas futuristas: un par de jóvenes de la Universidad de Singapur crearon un sistema de lavado mediante iones negativos, aire comprimido y desodorantes: la ropa sale lista para planchar. Otra opción son los rayos ultravioleta, pero este método requiere que la ropa recién comprada se cubra con una "nanosustancia". La tercera y más cercana opción de lavadora, que de hecho ya existe, es una que sólo utiliza vapor para remover la mugre de las prendas. ¿Usted, cuál compraría?

Fuente http://tec.fresqui.com

De las alas de Gaviota

Después de un par de años de volar bajo, la producción y consumo nacional del tequila registró un importante repunte durante 2006, dicen que todo gracias a la telenovela *Destilando amor*, cuya temática (además de los líos amorosos indispensables) versa sobre la elaboración de esta bebida. Para el presente año se estima que la producción llegue a los 260 millones de litros, lo que representaría un aumento de entre 10 y 12% respecto a 2006. Que se preparen los productores del ramo, porque la televisora dueña de la historia piensa lanzarla en 10 países más. ¡Ay Jalisco, no te rajes!

Fuente *El Financiero*, julio 9, 2007

Foto archivo

Vive tu retiro al máximo.

¿Cuánto quieres recibir cuando te retires?

De lo que decidas hoy
dependerá tu retiro de mañana.

En tu Afore
Siembra y Cosecha

¡Infórmate!
SARTEL
01 800 50-00-747

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

www.consar.gob.mx

Foto archivo

¿Por moda o conciencia?

Nueva York vive una nueva euforia: la de comprar bolsas no plásticas diseñadas por la londinense Anya Hindmarch, quien con esta propuesta busca, además de ganar unos dólares, disminuir el uso de bolsas de plástico y de papel en los supermercados, porque se dice que las primeras tardan hasta 500 años en degradarse, y las segundas implican la tala de árboles. El modelo, que se vendió como pan caliente el día de su lanzamiento está hecho a base de algodón con una gran leyenda en el frente que dice "I´m not a plastic bag" ("No soy una bolsa de plástico". Por si a usted le interesa unirse a esta campaña le informamos que el costo por pieza es de 15 dólares ($165 aproximadamente).

Fuente *Milenio*, julio 7, 2007

Foto archivo

¿Cielo despejado?

Muchos son los partidarios de fumarse un cigarrito después de la comida, justo durante la sobremesa. Total... ¿qué tanto es un cigarro? Uno parece ninguno, pero al acumularse el humo de los cigarros de todas las personas que deciden fumar en lugares públicos y cerrados como los restaurantes, la situación pasa de inofensiva a preocupante. De acuerdo con un estudio realizado en España, el aire de negocios de menos de 100 metros donde se permite fumar está 10 veces más contaminado que el de aquellos sitios libres de humo. Tras diversas mediciones, encontraron que en los restaurantes donde sí se permite fumar había 494 partículas dañinas por metro cúbico, mientras que en los lugares donde está prohibido la cifra llegó a sólo 48 partículas. Fumadores y dueños de negocios: ustedes dirán si "uno es ninguno".

Fuente www.consumer.es

¿Por placer o adicción?

¿Cuánto gasta usted al mes en juegos de azar? ¿Es una actividad frecuente o esporádica? Si sólo juega por divertirse un poco, alégrese, porque no forma parte de los 2 millones de mexicanos que padecen de ludopatía, un trastorno mental que convierte a las personas en adictos al juego. Para estos individuos no hay nada más importante que apostar y muchos viven de ello, aunque la mayoría pierde buena parte de sus ingresos, el patrimonio y hasta a la familia.

De acuerdo con información de los Centros de Integración Juvenil, la mayoría de los jugadores compulsivos ignora que están enfermos, por lo que muy pocos reciben la atención necesaria. Los que sí lucen muy sanos, son los beneficiarios económicos de esta actividad: se calcula que cada año en México sólo las loterías dejan ganancias por 5 mil millones de dólares, y a nivel mundial más de 200 mil millones de dólares.

Fuente *El Universal*, julio 22, 2007

Foto archivo

¿Quién le da más?

En esto del ahorro y las inversiones no todos los bancos le pagan lo mismo. Antes de depositar su dinero investigue qué institución le conviene más y para esto basta con que aproveche la nueva calculadora de la Condusef, que analiza el rendimiento de las cuentas de ahorro, cuentas de cheques y los pagarés. Sólo necesita conocer tres datos: la fecha de inicio de la inversión, la fecha de retiro y el monto (puede hacer el número de cálculos que quiera). Los resultados aparecen en tres plazos (7, 28 y 91 días), que corresponden a la fecha usual de vencimiento de los pagarés. También tiene la opción de ver "Todos los rendimientos" o "Los mejores rendimientos". Además hay información sobre el ahorro y las opciones de inversión. Es muy fácil encontrar todos estos datos, sólo tiene que ingresar a la página de la Condusef (www.condusef.gob.mx), luego a la sección de "Simuladores y calculadoras" y finalmente al apartado de "Todo sobre el ahorro". ¿Si usted trabaja duro, por qué su dinero no?

Fuente Condusef

En sus manos está el poder

Derecho a la información:
La publicidad, las etiquetas, los precios, los instructivos, las garantías y en general toda la información de los bienes y servicios que nos ofrecen debe ser oportuna, completa, clara y veraz, de manera que podamos elegir sabiendo qué compramos.

Usted tiene el poder
¡Profeco lo respalda!

Profeco

Foto archivo

Más sanos... de verdad

No basta que los alimentos procesados parezcan frescos, es indispensable que en verdad lo sean, sobre todo los productos infantiles. Con este fin el Parlamento Europeo analiza prohibir el uso de aromas y colorantes en la fabricación de alimentos para niños y bebés, así como eliminar el uso de aditivos cuando éstos confundan al consumidor. Bravo por estas iniciativas, y mientras algo similar ocurre de este lado del charco, quizá los papás deban tomar conciencia y hacer un esfuerzo por darle a los pequeños las tradicionales papillas naturales.

Fuente www.consumaseguridad.com

Andemos derechos...

¿Quién no conoce alguna historia sobre los supuestos abusos de algún servidor público adscrito a la PGR? Podría pensarse que, como decían las abuelas, "si el río suena, es que agua lleva". Lo cierto es que esta institución castiga los abusos de sus funcionarios que rebasan los límites de su actuar. La denuncia es la mejor arma que tenemos los ciudadanos para defendernos de cualquier atropello. Por eso existe la Subprocuraduría de Derechos Humanos, que da atención a quienes fueron víctimas de algún posible exceso por parte de uno de estos servidores públicos. Las quejas pueden hacerse vía telefónica al 01-800-21-699-14, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país, o mediante un correo a derhum@pgr.gob.mx

Foto archivo

Fuente PGR

La manzana de los huevos de oro

Si quisiéramos definir con una palabra el fenómeno iPhone, ésta sería furor. La venta del teléfono celular de la firma Apple provocó a principios de julio las más extrañas reacciones, desde los cientos de personas que se formaron por horas para ser los primeros en tener este *gadget*, hasta aquellos que se mofaron de la multifuncionalidad del iPhone. Lo cierto es que los números confirman la gran demanda, manifiesta desde meses antes de su lanzamiento: mil aparatitos por hora durante el primer fin de semana que estuvo a la venta, a un costo promedio de 500 dólares, algo así como 5,500 pesos.

Llaman la atención los videos que tanto seguidores como detractores de Apple subieron a la página YouTube, entre ellos uno en que se veía cómo un iPhone era destruido con un martillo, u otro en que el telefonito recién desempacado era introducido a la licuadora y hecho "licuado". El iPhone también fue motivo de altruismo: en Nueva York, gente de cine como Spike Lee y Whoopi Goldberg subastaron el celular recién comprado, y el dinero recaudado se destinó a una fundación de beneficencia.

Esto sólo empieza, pues la demanda no parece menor en otros países.

Fuente www.iphone-ipod-apple.com • www.youtube.com

Foto www.iphone-ipod-apple.com

Foto archivo

No más alimentos chatarra

El reclamo ciudadano de frenar la venta de productos chatarra en las escuelas no es nuevo. Por fin en nuestro país alguien decidió tomar cartas en el asunto, así, el Congreso de Colima prohibió la venta de este tipo de alimentos de bajo nivel nutricional y alto contenido calórico en escuelas primarias y secundarias: adiós a las frituras en todas sus presentaciones, con y sin chilito. Es de esperar que esta iniciativa sea emulada por otras autoridades estatales. Mientras tanto, son los padres de familia quienes deben fomentar el consumo de comida rica y nutritiva en casa y dar a los niños algún refrigerio saludable para el recreo, ¿no cree usted?

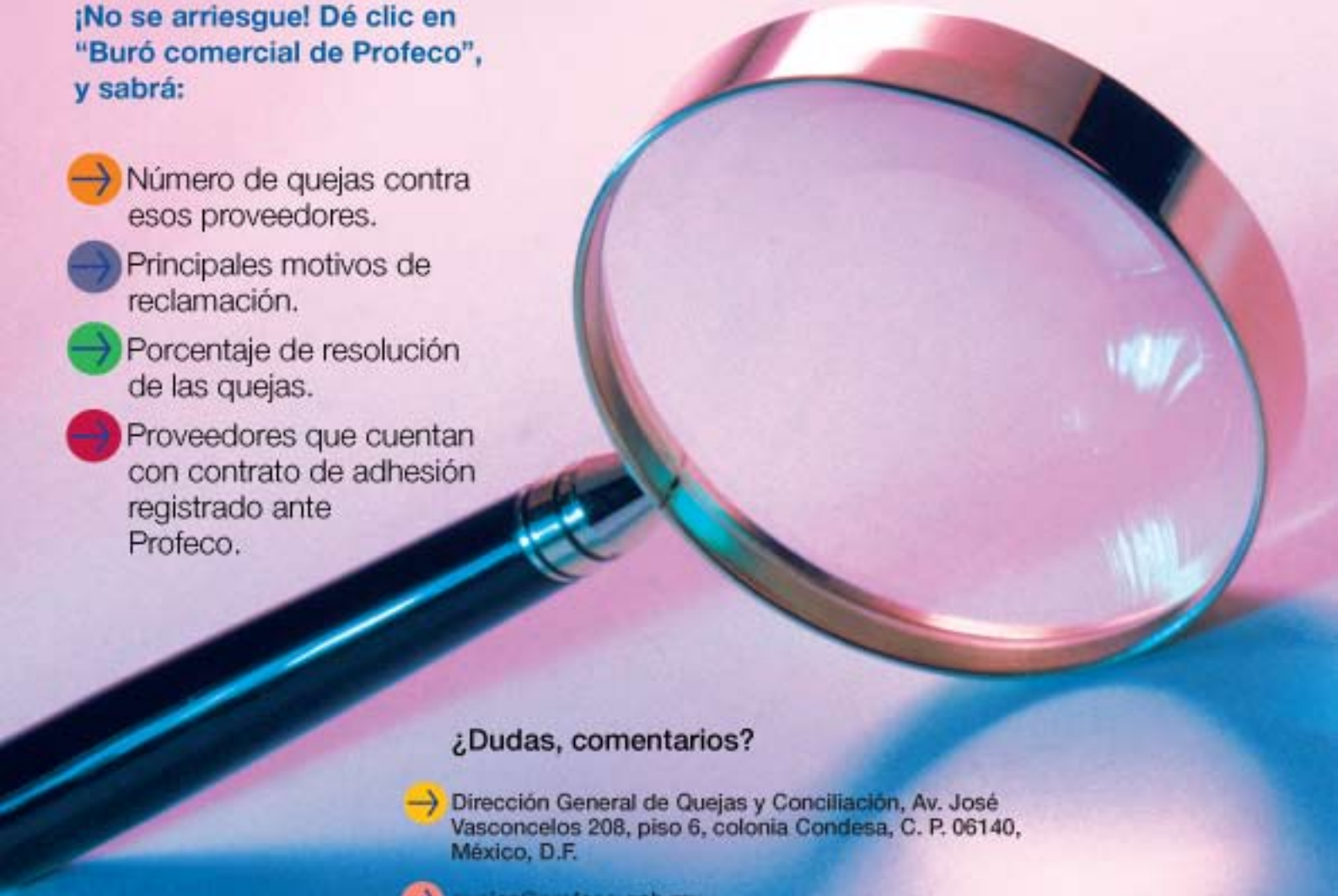
Fuente www.congresocol.gob.mx

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato...
¡No se arriesgue! Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante Profeco.



¿Dudas, comentarios?

- Dirección General de Quejas y Conciliación, Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D.F.
- quejas@profeco.gob.mx
- Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco

Consumo Saludable

Para tomar el poder

El consumo inteligente es un acto humano que busca la plenitud y el desarrollo armónico de la persona. Reconoce que existen necesidades biológicas, psicológicas, sociales y espirituales, pero reflexiona sobre cada una de ellas: sobre su importancia y su significado para la calidad de vida. Es consciente, informado, libre y crítico frente a la publicidad. Fortalece la salud, protege al medio ambiente, considera solidariamente a los demás y sabe organizarse para tener más poder e influencia en el mercado.

Fotoarte Roberto Paz

Si tomamos decisiones de consumo inteligente podremos gozar de una buena calidad de vida a largo plazo, en la que además exista pleno equilibrio entre nuestra mente y cuerpo. Alimentarnos adecuadamente y hacer ejercicio forma parte de ese consumo inteligente. Y lo mejor es que llevar una vida sana está al alcance de todos.

Por Walter Jasso Anderson

En 1930, la esperanza de vida para las mujeres y los hombres en México era de 33 y 35 años, respectivamente. En el año 2000, esa edad había aumentado a 78 años para ellas y a 73 para ellos.Y es que sin duda, el desarrollo de la medicina moderna, aunado al de la tecnología y la industria, han contribuido enormemente a que podamos gozar de mejor salud.

Pero aunque estos importantes avances han permitido que la sociedad acceda a productos y servicios que prolongan la vida, tales como nuevos medicamentos, aparatos electrodomésticos o comida enlatada, esto no necesariamente se ha traducido en una mejor calidad de vida.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 60% de todas las muertes en el mundo se deben a enfermedades crónicas prevenibles, como padecimientos cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y obesidad.

Los factores de riesgo comunes a todas estas enfermedades son el tabaquismo, la escasa actividad física y una alimentación poco saludable. ¿Qué significa lo anterior? Que todos son factores que se pueden evitar tomando decisiones de consumo sensatas.

¡A comer bien!

De acuerdo con la misma OMS, la salud es"un estado de completo bienestar físico, mental y social, no sólo es la ausencia de enfermedad". Así, la vida sana se construye con las distintas decisiones que se toman cada día, decisiones en las que el consumo ocupa un lugar fundamental para obtener y preservar la buena salud.

Foto archivo

La alimentación tiene consecuencias tangibles a corto, mediano y largo plazos, pues los hábitos alimenticios de una persona influyen en gran medida en la salud y calidad de vida que tendrá en el futuro, de modo que la mala alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, la escasa actividad física y el estrés producto del estilo de vida actual, han provocado el vertiginoso incremento de uno de los mayores problemas de salud pública en el siglo XXI: la obesidad.

Esta enfermedad es causante de graves padecimientos que deterioran la salud y la calidad de vida, como presión arterial alta, infarto al corazón, insuficiencia cardiaca, derrame cerebral y diabetes, además de ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos.

Pero además, la obesidad genera gastos públicos exorbitantes: en México, invertimos 3,300 millones de pesos al año para prevenir este problema.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 60% de todas las muertes en el mundo se deben a enfermedades crónicas prevenibles, como padecimientos cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y obesidad.

Los 7 pasos del consumo inteligente

1 Consumo consciente

Todos, en cada momento, somos consumidores, y como tales damos rumbo al mercado y a la economía de nuestro país con las decisiones que tomamos.
Un consumidor que es consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, es un consumidor inteligente.

2 Consumo informado

Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado, es indispensable informarse.
Un consumidor que compara calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando qué tanto sus elecciones de consumo satisfacen sus necesidades reales y los beneficios que traerán a su vida, a su familia y a su comunidad, es un consumidor inteligente.

3 Consumo crítico

Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.
Un consumidor que es crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, que elige y conserva lo que necesita y le gusta, es un consumidor inteligente.

4 Consumo saludable

Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado la expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, de excesos y hábitos poco saludables.
Un consumidor que lleva una alimentación balanceada, hace ejercicio, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y evita fumar, es un consumidor inteligente.

Fotoarte Roberto Paz

Riesgo pirata

Las bebidas alcohólicas adulteradas son un verdadero desastre para la salud, pues en muchas ocasiones contienen metanol, una sustancia capaz de provocar ceguera y hasta la muerte. Por desgracia, el 40% de las bebidas alcohólicas que se consumen en México son adulteradas o no cumplen con las normas sanitarias.

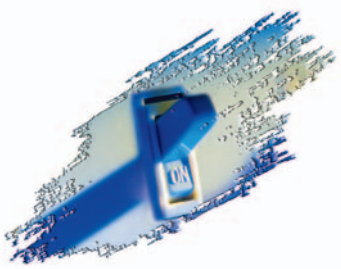
Fuente Secretaría de Salud

Y es que en el país estamos viviendo una epidemia de obesidad sin precedentes: de acuerdo con la Secretaría de Salud, 60% de los mexicanos padecen sobrepeso, y 24% obesidad, lo que convierte a México en el segundo país más obeso del mundo, después de Estados Unidos. Y el Distrito Federal no sólo es la ciudad más grande del mundo, también es la más obesa: casi el 24% de su población padece sobrepeso.

Las cifras robustas continúan: México ocupa, desde hace varios años, el segundo lugar en consumo de refrescos a nivel mundial, apenas por debajo de Estados Unidos, con un promedio de 400 latas por persona al año. Y mientras nuestros refrigeradores se llenan de más y más botellas de refresco, el recipiente de los vegetales se va quedando vacío: en 2006, el consumo de refrescos creció 37%, mientras que el de verduras disminuyó 29%.

5 **Consumo sustentable**

Durante décadas hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, comprometiendo el desarrollo y la vida de las futuras generaciones.
Un consumidor que reduce los efectos de su consumo en el ambiente al elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura, caminar en vez de usar el auto y aprovechar al máximo los productos antes de desecharlos, es un consumidor inteligente.



6 **Consumo solidario**

Algunas personas –muy pocas en el mundo– tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.
Un consumidor que considera los efectos que su consumo tiene en los demás y prefiere productos artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, es un consumidor inteligente.

7 **Consumo activo**

Conocer nuestros derechos y tomar decisiones de consumo conscientes y responsables nos hace más fuertes, pero si nos organizamos con otros consumidores para alcanzar objetivos comunes, podemos multiplicar ese poder.
Un consumidor que suma su fuerza a la de otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y hacer alianza con Profeco y otras instituciones para lograr relaciones de consumo más equitativas, es un consumidor inteligente.

Fotoarte Roberto Paz

El consumo excesivo de alcohol es causa de padecimientos como cirrosis, trastornos digestivos, deterioro de las funciones mentales, hipertensión e infarto, cáncer de boca, esófago y estómago, además de agudizar la diabetes.

Si "somos lo que comemos", ¿en qué nos convertimos cuando nuestra alimentación se basa en refrescos gasificados y comida rápida o la denominada "chatarra"?

Ahora bien, comer sanamente no implica renunciar para siempre a la comida rápida o a las botanas, pero se trata de consumirlas esporádica y racionalmente, en vez de convertirlas en la base de nuestra alimentación.

Si equilibramos los distintos grupos de alimentos en nuestras comidas, nos damos el tiempo de cocinar y leemos las etiquetas de los productos que estamos consumiendo para no excedernos y saber qué tipo de alimentos nos llevamos a la boca, estaremos haciendo una inversión importante en nuestra salud y calidad de vida presente y futura.

La salud se decide

Comer bien no es suficiente para gozar de una buena salud, también es importante hacer ejercicio: correr, caminar, nadar o andar en bicicleta durante 30 minutos diarios. Lo mejor de todo es que para hacer ejercicio no se requiere de equipo especial ni de dinero, pues ir a un gimnasio tampoco resulta indispensable: para dar una caminata, trotar, bailar o subir escaleras, basta con tener disposición y ánimo.

Sin embargo, son pocos los mexicanos que han incorporado el ejercicio a su rutina cotidiana: menos del 7% de la población mayor de 15 años de edad realiza alguna actividad física significativa o practica algún deporte.

Lo anterior, a pesar de que las bondades del ejercicio constante son varias: no hay mejor remedio contra el

Foto archivo

No a la automedicación

La automedicación puede aliviar ciertas molestias, pero cuando no se diagnostica el problema real que está causando el malestar, se pueden ocultar los síntomas de algún padecimiento grave. Además, todos los medicamentos, desde un analgésico hasta una pastilla para la disfunción eréctil, tienen contraindicaciones, y aunque muchas medicinas no exijan la presentación de receta médica para su venta, es un riesgo adquirirlas sin que las recete un médico.

Foto archivo

Altísimos costos

- El costo público de atender el tabaquismo es de **28** mil millones de pesos anuales, más del **10%** del presupuesto del sector salud.
- Existen **3.3** millones de mexicanos con problemas de alcoholismo.
- De la cifra anterior, **1.5** millones requieren tratamiento especial, cuyo costo es de **1,200** millones de pesos anuales.

Fuente Secretaría de Salud

estrés que la actividad física, pues nos ayuda a dormir mejor y sentirnos más relajados; además, también baja la tensión arterial, disminuye la probabilidad de accidentes de miocardio, la propensión a la diabetes tipo 2 (que se presenta en la edad adulta, y es la más frecuente), al cáncer de colon, de mama y pulmón, y mejora las funciones digestivas.

Asimismo, el ejercicio ayuda a combatir la idea de que la delgadez debe obtenerse a cualquier costo y con el menor esfuerzo posible, concepto que ha permitido la masiva invasión de los productos "milagro", los cuales prometen a los consumidores lucir una figura "escultural" con sólo tomarlos.

En buena medida, dichos productos existen porque un alto número de personas desean creer, como si fuera cuestión de fe, que van a perder peso en un tiempo récord sin volver a recuperarlo, y sin prácticamente mover un dedo. Pero la realidad es que mantener una vida sana y bajar de peso implica mucho más que sólo tomarse una pastilla o ponerse una crema.

Tener conciencia de ello y estar dispuestos a adquirir hábitos realmente saludables para alcanzar nuestro peso y mantenerlo, es la solución más efectiva a muchos problemas de salud, y también pueden ahorrar una buena cantidad de dinero a nosotros mismos y al país entero.

Se han detectado más de 25 padecimientos relacionados con el tabaquismo, que se agrupan en enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cánceres y úlceras pépticas.

El problema del cigarro y el alcohol

Se han detectado más de 25 padecimientos relacionados con el tabaquismo, que se agrupan en enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cánceres y úlceras pépticas. El tabaquismo es la causa de muerte prevenible más importante en el mundo; en México, mueren cada día 147 personas por alguna enfermedad asociada con el consumo de cigarros.

Pero si no fuera suficiente el daño que se infringe a sí misma, la persona que fuma también perjudica a la gente que le rodea, pues uno de cada tres mexicanos viven expuestos al humo del cigarro de manera involuntaria, es decir, más de 35 millones de personas fuman sin desearlo.

Lo peor es que en muchas ocasiones todo comienza en la casa: alrededor de 7% de los niños mexicanos de 10 años de edad ha fumado al menos un cigarro. Esto quiere decir que más de 750 mil pequeños ya saben lo que es dar "el golpe".

El daño que provoca el tabaco es conocido de manera amplia, se divulga constantemente, además de que los fumadores lo saben por experiencia propia; entonces, ¿por qué seguir haciéndolo?

Por otra parte, el consumo excesivo de alcohol es causa de padecimientos como cirrosis, trastornos digestivos, deterioro de las funciones mentales, hipertensión e infarto, cáncer de boca, esófago y estómago, además de agudizar la diabetes. Esto sin dejar de lado el grave hecho de que cada año mueren alrededor de 15 mil jóvenes mexicanos entre los 14 y los 29 años de edad por accidentes de tránsito y violencia relacionados con el consumo de alcohol.

No es que las bebidas alcohólicas sean un mal por sí mismas, el problema radica en cómo las bebemos; al consumir moderadamente no sólo evitamos problemas sociales y de salud, también enseñamos a nuestros hijos que no es necesario tomar de más para divertirse o desinhibirse, y que las bebidas alcohólicas se pueden disfrutar de manera inteligente.

Así las cosas, cabe reflexionar acerca de cómo la ciencia y la tecnología nos han dado herramientas para vivir más tiempo; está en nuestras manos usar esas herramientas en beneficio propio, para construir una vida saludable todos los días, tomando decisiones responsables respecto a nuestro cuerpo para no vivir sólo una larga vida, sino también, una vida de calidad.

Fuentes Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática • Organización Mundial de la Salud • Secretaría de Salud • Instituto Nacional de Salud Pública • Expo de alimentos y bebidas México-Alimentaria • Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación • Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte • Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias • Consejo Nacional Contra las Adicciones.

www.profeco.gob.mx

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnolgías Domésticas
- Platillos Sabios

Profeco

Seguro de auto

Por Adriana Hernández Uresti

móviles

Lo que nos conviene saber

Foto: José Rodríguez

Para facilitar la labor de búsqueda y elección de una compañía de seguros de autos, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) realizó un análisis comparativo entre varias existentes en el mercado. Le proporcionamos los resultados y también le damos información complementaria útil en caso de un percance automovilístico.

Foto José Rodríguez

De primas a primas

A diciembre de 2006, las primas emitidas por el sector asegurador ascendieron a un total de 166,240.5 millones de pesos. Del total de las primas, 42% corresponde a vida, 23.8% a automóviles, 14.6% a accidentes y enfermedades, 6% a incendio y terremoto, diversos 3.2%, pensiones 3.1%, marítimo y transportes 2.7%, 0.4% responsabilidad civil y 0.6% otros ramos.

Fuente: CNSF

¿Qué factores tenemos en cuenta al momento de contratar el seguro para un automóvil? Si bien el costo es uno de los principales, no es el único, pues hay que considerar también la claridad en la información que las aseguradoras dan a los usuarios, la atención, los servicios extra, el costo del deducible y un largo etcétera...

El ejercicio

Con la finalidad de ayudar al usuario a elegir un seguro para automóvil, en su análisis la Condusef eligió sólo a las firmas que tuvieran un cotizador de seguro de automóvil en su página de internet. Al respecto, sólo nueve empresas cumplieron con este requisito al momento del análisis, y éstas representan 45% del total de las primas contratadas.

El cotizador es una herramienta que ayuda a conocer de manera clara e inmediata el costo y características de la póliza, basta introducir los datos del vehículo que se desea asegurar (vea el recuadro "Las empresas calificadas"). En su ejercicio, la Condusef eligió un Tsuru STD austero, modelo 2007, con placas del DF. El seguro tenía las siguientes características:

Cobertura: Amplia
Suma asegurada: En daños materiales y robo total por el valor comercial.
Deducible para daños materiales: 5%.
Deducible para robo total: 10%.
Coberturas básicas: Daños materiales, robo total, responsabilidad civil (personas y bienes), asistencia legal y gastos médicos a ocupantes.

Fueron tres los elementos que la Condusef tuvo en cuenta para realizar el comparativo:

- **Costo de la prima** (60% de la calificación).
- **Información sobre las condiciones generales de los seguros que hay en las páginas web de cada empresa** (20% de la calificación).
- **Indice de atención-respuesta a los usuarios,** con base en las consultas técnicas y/o quejas que llegan a la Condusef (20% de la calificación).

La institución con mejor calificación fue **ABA Seguros** con 8.8. Esta compañía tuvo tanto la prima más barata ($7,155) como la mejor calificación en el rubro información para el usuario, aunque en atención a clientes se ubicó en el séptimo lugar. **Seguros Bancomer** ocupó el segundo lugar con 8.6 de calificación, con una prima de $7,975, y también ocupó la primera posición en cuanto a la calidad de información hacia el usuario, así como el primer lugar en atención-respuesta a los usuarios. La peor evaluada de todas estas compañías fue **Seguros Atlas** con 6.5.

De acuerdo con las conclusiones de la Condusef, el costo de la póliza no está relacionado con el servicio, es decir, la póliza más cara no necesariamente es mejor. Tampoco puede decirse que haya aseguradoras más caras o más baratas, pues el precio de la prima cambia según la aseguradora y según el vehículo.

El ejercicio del Tsuru realizado por los analistas de la Condusef es sólo una guía para que los consumidores tengan elementos suficientes y realicen por sí mismos la comparación. Si usted está interesado en saber cuánto le costaría su póliza, le recomendamos entrar a cada una de las páginas web de las aseguradoras que le interesen y hacer el ejercicio de cotización, sólo necesita tener a la mano los datos de su automóvil. Le sugerimos anotar el costo de póliza por empresa para que al final pueda compararlos y elegir aquella que más le convenga.

Foto Archivo

¿Qué hago si no me responden?

Si usted recibe un mal servicio por parte de su aseguradora o desea información relacionada con los seguros, puede acudir a la Dirección de Atención a Usuarios de la Condusef, en Insurgentes Sur 762 Col. Del Valle, en la Ciudad de México, o bien, llame al teléfono 5340-0999, o para mayor información visite el sitio web www.condusef.gob.mx

Es muy importante que al presentar su queja lleve consigo la póliza del seguro y demás documentos que demuestren la contratación del servicio.
De acuerdo con datos de la Condusef, la mayoría de las denuncias está relacionada con seguros de automóviles. A continuación se dan las principales causas de reclamo en seguro de automóviles, que representan el 41% de las denuncias, el resto corresponde a la suma de otros tipos de seguro, (vida, 32%; gastos médicos mayores, 5%, y otros, 22%).

Motivos

- Retraso en el pago de la indemnización.
- Inconformidad con el monto de la indemnización.
- Retraso en la reparación.
- Inconformidad con la reparación.

*Fuente: Condusef, datos al primer bimestre de 2007

Por el momento la Condusef no cuenta con una calculadora general que concentre los datos de todas las empresas, aunque ya hay planes para adquirirla.

Información es poder

La frase podrá sonar trillada, pero en la medida en que los consumidores tengamos más datos sobre los servicios que contratamos, contaremos con los elementos suficientes para elegir aquel que más nos convenga, tanto por precio como por calidad.

Héctor Carreón, director de Información y Estadística de la Condusef, explica que uno de los objetivos primordiales de la institución es transparentar la información hacia los usuarios, y justamente el cotizador de seguros es una manera de hacerlo en relación con el costo de los servicios, por esta razón lo tomaron como requisito indispensable al momento de definir el universo del estudio.

En opinión de Héctor Carreón, existe una percepción incorrecta sobre los seguros en general, pues muchas personas los consideran un gasto, en vez de una protección ante los riesgos reales que enfrentamos a diario, pues señala: "Nadie está libre de enfermarse, de chocar o de que le roben el automóvil". Destaca que es importante entender que los seguros automovilísticos son como una canasta de servicios a la que se le pueden agregar o quitar elementos, lo cual se refleja en el costo final.

"Una estrategia para elegir seguro, sobre todo cuando son pocos los recursos disponibles, es primero definir cuánto se puede gastar en él. Con la cifra definida, literalmente, hay que preguntarle al vendedor 'para qué nos alcanza', y pedirle que nos presente de tres o cinco opciones, incluso de diferentes aseguradoras. Así será más fácil elegir porque cerramos la oferta a nuestras posibilidades económicas", sugiere el funcionario.

Aunque el entrevistado acepta que el costo es uno de los factores principales para elegir un seguro, recomienda que no sea el único, pues: "por ejemplo, una prima muy barata es probable que tenga un deducible elevado y en caso de percance esto puede significar una diferencia de miles de pesos". Sugiere a los automovilistas pensar en el peor escenario y hacer cuentas: "Cuando se tiene un accidente **no es lo mismo pagar un deducible de 5% a uno de 10%**. Para un coche con valor de 150 mil pesos, en el primer caso se pagarían $7,500, mientras que en el segundo se desembolsarían $15,000.

Otro factor importante, según el funcionario, son las coberturas extra que ofrezca la empresa (éstas pueden costar o no), las cuales serán más o menos atractivas de

Foto José Rodríguez

acuerdo con las necesidades de cada persona: "Para mí sería muy importante que la aseguradora me diera un coche sustituto cada vez que el mío entre al taller, porque así podría transportar a mis hijos, aunque quizá para quien no tenga hijos sean más convenientes otros servicios". Por otra parte, las coberturas extra más comunes son extensión de responsabilidad civil (cuando el seguro cubre daños a terceros incluso si se conduce un auto diferente al asegurado), no pagar deducible en robo total, auto sustituto o dinero para un taxi.

También resulta indispensable revisar las cláusulas de exclusión,

Las calificadas

Más de 30 empresas ofrecen el seguro para automóvil en nuestro país, y aunque 13 cuentan con el cotizador en su página web, al momento del estudio sólo nueve funcionaban. Son las siguientes:

Empresa	Costo de la prima	Calificación
ABA Seguros	$7,155	8.8
Seguros Bancomer	$7,975	8.6
Seguros HSBC	$7,376	8.5
Seguros Banorte Generalli	$8,076	8.4
Seguros ING Comercial América	$7,618	8.4
Aseguradora Interacciones	$7,321	7.8
Mapfre Tepeyac	$8,300	7.5
ANA Seguros	$9,711	6.7
Seguros Atlas	$9,327	6.5

Foto archivo

es decir, cuándo el seguro no está obligado a cubrir los percances. Entre las más comunes se incluyen conducir en estado de ebriedad o drogado, no tener licencia y, en caso de no ser el dueño(a) de la unidad, haberla tomado sin autorización del propietario(a). En el recuadro "Antes de contratar" se enlistan otras variables a considerar cuando todavía no se ha firmado un contrato.

Por cierto, antes de la firma, el consumidor puede comunicarse a la compañía en cuestión y preguntar si el agente en verdad trabaja ahí, o para corroborar que el agente está registrado ante la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF, www.cnsf.gob.mx). En la página web de la comisión también aparecen las empresas registradas, así como información adicional muy útil.

Si toca una de malas...

La mayoría de los que contratamos un seguro de autos lo hacemos con la intención de no utilizarlo, pero, como dicen las abuelas, "nunca falta una de malas". Las recomendaciones para las personas que sufran algún accidente son:

- Conserve la calma.
- Reporte de inmediato el accidente a su aseguradora. Tenga a la mano los siguientes datos: número de póliza, nombre del asegurado y nombre del conductor, marca, modelo, placas y número de serie de motor del vehículo asegurado, así como el lugar exacto del accidente.
- Espere al ajustador.
- Anote las características del otro vehículo y si es posible el nombre del conductor.
- No discuta con la contraparte.
- No acepte ninguna responsabilidad en el percance.
- No celebre ningún tipo de convenio con la contraparte.
- No ordene la reparación de los vehículos sin la autorización expresa y por escrito del ajustador de la aseguradora.
- De preferencia no mueva la unidad (hágalo sólo si es estrictamente necesario).
- No abandone el vehículo, salvo en causas de fuerza mayor.

Conviene saber que en caso de un **choque que no implique la pérdida total de la unidad**, sino sólo composturas, existen dos

Antes de contratar

Revise varias opciones:
Pídale al agente de ventas que le presente entre tres y cinco ofertas de seguros. Lea con atención todas las pólizas y elija aquella que mejor se ajuste a sus necesidades y presupuesto.

Nunca firme sin antes leer:
Recuerde que al firmar acepta las obligaciones y los derechos mencionados en el contrato.

Aclare todas sus dudas:
Pregunte lo que no le quede claro, es obligación del agente contestar. Piense en escenarios adversos y cuestione cómo los cubriría el seguro.

Verifique las condiciones:
Revise que las condiciones de cobertura acordadas con el agente estén reflejadas en la póliza. De lo contrario la aseguradora no las respetará.

Cláusulas de exclusión:
Revise con detenimiento en qué casos su aseguradora no cubrirá los gastos de un accidente.

¿Agencia o taller autorizado?:
De acuerdo con el modelo del vehículo, entre otras variables, existe la posibilidad de que en caso de un percance envíen la unidad a reparar a una agencia o a un taller autorizado. Pregunte qué aplicaría en su situación.

Pago de primas no utilizadas:
Investigue en qué casos puede solicitar el pago de primas no utilizadas durante un percance y qué trámites debe realizar para que se las reembolsen.

Foto Archivo

esquemas para indemnizar a la persona:

a) La aseguradora envía la unidad a la agencia o a un taller autorizado para la compostura.

b) Tras realizar el avalúo, entrega al titular de la póliza el dinero correspondiente para que él mismo lleve el vehículo a arreglar al lugar de su preferencia. Vale la pena recordar que en este caso, si las reparaciones resultan más caras de lo estimado, la aseguradora no pagará el faltante a la persona que contrató la póliza.

Por pequeño que sea el daño, le sugerimos llamar al seguro siempre, así usted decidirá con datos confiables si le conviene pagar el deducible o no. A veces hay daños ocultos que terminan incrementando el costo de la reparación.

En caso de **pérdida total por accidente** es importante tener en cuenta que la indemnización puede realizarse con base en los tres criterios siguientes:

Valor comercial: El valor de mercado del vehículo.

Valor convenido: Generalmente aplicable para modelos clásicos o de colección. El dueño de la unidad negocia con la aseguradora el monto del valor; lo cual ocasiona que la prima se encarezca, además de que no todas las empresas aceptan este esquema.

Valor de factura: Aplica para modelos nuevos, por lo general durante el primer año. La aseguradora repone la unidad.

Como ya se comentó, los seguros de automóviles son una canasta de servicios, por los que pagamos diferentes primas: daños materiales, robo total, gastos médicos, etc. Cuando hay pérdida total y no todos los servicios fueron utilizados, la aseguradora tiene la obligación de regresar a la persona el valor de las primas no usadas. Por ejemplo, en el caso de pérdida total por accidente, cuando no haya heridos, la aseguradora tiene la obligación de pagar, además del valor comercial de la unidad, la prima de gastos médicos porque no se utilizó.

Desafortunadamente, es frecuente esta omisión en el pago de primas no utilizadas. Y en la mayoría de los casos es necesario que los consumidores presenten por escrito la solicitud del reembolso.

¿Y si incumple? ¡Condusef!

Cuando la aseguradora incumple con el contrato, el usuario puede presentar su queja ante la Condusef. Héctor Carreón, director de Información y Estadística de esta comisión, explica que el proceso de atención a usuarios tiene las siguientes etapas:

1. **Asistencia técnico-jurídica:** El consumidor plantea su inconformidad. Condusef analiza las condiciones del seguro para verificar que en verdad haya un incumplimiento, en este caso esta institución se pone en contacto con el departamento de atención a clientes de la aseguradora para negociar el cumplimiento del contrato. En este punto se concilian 50% de los casos.
2. **Reclamación formal.** Se da cuando la queja de la persona es procedente y no hubo conciliación verbal, así que se presenta un escrito formal de reclamación. La aseguradora tiene que presentar por escrito la razón por la cual no está respondiendo.
3. **Arbitraje:** Si las partes aceptan el arbitraje de Condusef, ambas presentan las pruebas, la institución las analiza y expide un dictamen donde señala a quién le asiste la razón.
4. **Tribunales.** Si alguna de las partes no acepta el arbitraje de Condusef, se van a tribunales. Aquí la persona tiene la opción de solicitar defensoría gratuita a la Condusef; el organismo realiza un estudio socioeconómico y determina si da o no el servicio.

Carreón señala que algunos usuarios deciden saltarse el paso uno y presentan desde un inicio la reclamación formal (por escrito), porque tienen suficientes elementos para juzgar que es la aseguradora la que está incumpliendo.

Las personas también pueden pedir información vía telefónica, internet o por escrito; muchas de las solicitudes son asesorías técnicas, no llegan a denuncias formales.

De coches y accidentes...

De acuerdo con una encuesta realizada por Consulta Mitofsky, 44% de los mexicanos cuenta con al menos un automóvil en su vivienda, cifra que se eleva a 78% entre los ciudadanos con estudios universitarios o superiores, y disminuye a 23% en áreas rurales del país. De las personas que cuentan con vehículo, sólo el 44% lo tiene asegurado. De las personas encuestadas, 11% manifestó haber tenido algún tipo de accidente automovilístico en el último año, poco más de la mitad utilizó los servicios de una aseguradora, en especial las mujeres, mayores de edad, de clase alta y muy marcadamente del sur del país (77.5%). Por el contrario, apenas uno de cada tres habitantes de zonas rurales que cuentan con seguro lo utilizó.

Fuente Encuesta Nacional de Vivienda, diciembre 2006. Consulta Mitofsky

Foto José Rodríguez

Fuentes Entrevista con Héctor Carreón Aldana, director de Información y Estadística • Encuesta Nacional de Vivienda, diciembre 2006, Consulta Mitofsky • *Boletín de Análisis Sectorial*, Año 6, No. 21, Abril 2007 de la SHCP-CNSF • www.condusef.gob.mx • www.cnsf.com.mx

Foto José Rodríguez

El ciberespacio en casa

Servicios de conexión a internet

Por Alma Beade Ruelas

¿Qué le ofrecen? ¿Cuánto cuestan? ¿Cuán rápidos son? Las respuestas a estas preguntas, así como identificar cuáles son sus hábitos al navegar, le ayudarán a encontrar el plan ideal.

Los servicios adicionales le proporcionan un valor agregado al plan de internet; sin embargo, haga una evaluación de sus hábitos de uso para determinar qué tanto podrá aprovecharlos.

dios Redes usted encontrará servicios integrados, es decir, internet más televisión por cable o más telefonía.

- Algunos proveedores de internet ofrecen una conexión en más de una máquina (entre 1 y 48), según la conexión y la empresa.

Algunas recomendaciones

La oferta de planes de internet es muy amplia, por lo que la búsqueda de conexión y plan más adecuado para usted debe realizarse con dedicación y tiempo. A continuación le presentamos algunos factores que puede tener en cuenta:

Hábitos de uso. Defina el uso que le dará al servicio de internet en casa junto con los miembros del hogar, esto le ayudará a determinar la velocidad, la movilidad y la tecnología que necesita (dial up, cable, ADSL, etcétera).

Cobertura. Investigue si el proveedor tiene cobertura en su localidad.

Soporte técnico y servicio al cliente. Pregunte si el servicio se ofrece las 24 horas, los 7 días de la semana, vía telefónica y/o en línea ante posibles eventualidades en la conexión, con el equipo, el software, kit de conexión e inclusive si tiene alguna duda sobre su factura.

Requerimientos técnicos de la computadora. Antes de contratar investigue cuáles son los requerimientos técnicos necesarios en su computadora, porque de acuerdo con los especialistas, es un factor que incide en la velocidad de la conexión.

Servicios adicionales. Estos servicios le proporcionan un valor agregado al plan de internet; sin embargo, haga una evaluación de sus hábitos de uso para determinar qué tanto podrá aprovecharlos.

Seguridad. Los proveedores han diseñado diferentes paquetes de seguridad integrados por antivirus, antispam, firewall, filtrados de contenido, entre otros. Pregunte si la seguridad es un servicio incluido en la renta mensual, y si no, averigüe cuánto necesita pagar y con qué periodicidad.

Cancelación. Cada empresa tiene sus políticas de cancelación. Es importante que las conozca antes de contratar el servicio, toda vez que algunas manejan penalizaciones por cancelaciones anticipadas.

Términos y condiciones. Los términos y condiciones son las características sobre las cuales la empresa va a brindarle el servicio. Es importante leerlos con detenimiento para evitar posibles sorpresas en el futuro.

Periodos de prueba. Algunas empresas ofrecen la opción de conocer su servicio antes de contratarlo y sin costo. Infórmese cuándo termina el periodo de prueba, el cual debe ser gratuito.

Referencia de otros usuarios. Tal y como sucede con muchos productos y servicios, son muy útiles las recomendaciones de personas que han contratado el servicio. No dude en preguntar a sus conocidos, puede ser que le brinden una perspectiva diferente sobre aspectos que usted desconoce.

Si hay incumplimiento en la prestación del servicio, usted puede acudir a la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio o llamar al 5568-8722 en la Ciudad de México, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

Fuentes Dr. Víctor García Garduño, jefe del Departamento de Ingeniería y Telecomunicaciones de la Universidad Nacional Autónoma de México • Ing. Manuel Marco, gerente técnico de la División Windows en Microsoft México • Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) • Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática

Foto José Rodríguez

Tener acceso a internet se ha convertido en una de las necesidades tecnológicas más comunes para los mexicanos: de acuerdo con información del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), de 2001 a 2006 el crecimiento promedio anual de usuarios de internet fue de 27.7%. Así, cada vez son más las personas que lo consideran una herramienta imprescindible en su computadora.

Más aún, según la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), de las 12.5 millones de computadoras personales que había en México en 2006, 7.4 millones contaban con acceso a internet. De ese total, la mayoría se conecta desde el hogar (43%), seguido por quienes lo hacen desde un café internet (39%), el trabajo (19%), la escuela (11%) y otros lugares (4%).

Profeco recabó información sobre algunos proveedores que ofrecen el servicio de internet, para que usted decida con quién le conviene conectarse al ciberespacio.

Cuestión de velocidad

Un proveedor de servicio de internet (PSI, como se denominará en adelante) es una empresa que brinda la infraestructura necesaria para conectarse a la red. Estas compañías ofrecen diferentes paquetes y tipos de conexión (principalmente diferenciados por la velocidad en la transmisión de datos), brindan asesoría al instalarlos y dan mantenimiento a las redes para facilitar la conexión.

Pero, ¿qué es lo que más le interesa al consumidor sobre una conexión a internet? Sin duda, la cantidad de información que pueda ver y bajar en el menor tiempo posible. Para satisfacer esta demanda, los PSI han diseñado conexiones con diferentes velocidades: 56 kbps, 256 kbps, 512 kbps, 1024 kbps, etcétera –la velocidad de acceso a internet se mide en kilobytes por segundo (kbps), que es la velocidad de transferencia de la información. Además, para complementar el servicio, las PSI ofrecen otros valores agregados, como buzón de correo, conexión adicional, páginas personales, protección antivirus y asistencia técnica las 24 horas los 365 días del año.

Pero de regreso a la velocidad, ésta debe entenderse desde dos aspectos, que es como la dividen los PSI:

1. Envío. Es la velocidad máxima que se alcanza cuando se envía información desde la computadora a la red. Por ejemplo, cuando se envía un correo electrónico.

2. Recepción. Es la velocidad máxima alcanzada cuando se navega en páginas web o se baja información de la red al equipo de cómputo. Un usuario de internet en casa generalmente recibe más información de la que envía.

La velocidad prometida por los PSI debe interpretarse como la velocidad máxima que pudiera alcanzar el servicio de internet del hogar a la red de la empresa proveedora del servicio. Sin embargo, es importante considerar que alcanzar la velocidad señalada por cada PSI depende en gran medida de la cantidad de usuarios conectados al mismo tiempo, las características técnicas de su equipo de cómputo y el tipo de conexión que utilice.

Para conocer los tipos más comunes de conexión a internet, consulte la tabla de la siguiente página.

Tipos de conexión a internet

	Conexión	Velocidad de recepción hasta de:	Descripción
Telefónica	Conexión por línea conmutada (dial up)	56 kbps	Es una de las conexiones con menor velocidad, así que los sitios web con animaciones, gráficas y/o videos pueden tardar en desplegarse. Además, debido a que utiliza la línea telefónica convencional, mientras se encuentre en línea su teléfono no estará disponible para la salida y entrada de llamadas.
Banda ancha	Satelital	700 kbps	Es una conexión inalámbrica que utiliza un satélite para transmitir la información, pero además el usuario debe tener una antena parabólica, un módem para el tipo de conexión y una línea visual libre (comunicación sin obstrucciones) al satélite del proveedor de internet. La velocidad de envío y recepción depende del clima y de la línea visual del consumidor con el satélite.
	Línea digital asimétrica de suscriptor (ADSL por sus siglas en inglés)	1,024 kbps	Es una conexión que permite transmitir voz y datos de forma simultánea: a través de un módem ADSL, el usuario puede hablar por teléfono mientras navega por internet. Para esto se establecen tres canales independientes: dos de alta velocidad para envío y recepción de datos (el canal de recepción tiene mayor velocidad que el de envío) y un tercero para el servicio telefónico básico.
	Inalámbrica	1,024 kbps	Esta tecnología utiliza ondas de radio a través de antenas externas, lo que permite montar redes locales sin ningún tipo de cableado. Para este tipo de conexión debe existir un punto de acceso o estación base para crear un área de cobertura en la que los usuarios puedan conectarse.
	Cable	1,500 Kbps	Este servicio permite tener acceso a internet a través de un módem para cable: la conexión utiliza los mismos cables que envían las imágenes y sonido a su aparato de televisión, por lo que no utiliza la línea telefónica (lo que permite un rápido acceso a contenidos, videos, audio, etcétera). Algunos proveedores ofrecen internet, televisión y telefonía a la vez.

Nota: Las velocidades señaladas en cada tipo de conexión obedecen a la máxima especificada por los proveedores entrevistados.
Fuente http://www.microsoft.com/latam/hogar/internet/contypes.asp • http://www.fcc.gov/cgb/consumerfacts/spanish/sp_highspeedinternet.html

Según el estudio sobre Hábitos de los usuarios de internet en México, realizado por la AMIPCI en este año, la conexión que más se utiliza es la ADSL (45%), seguida del dial up (27%) , cable (23%) e inalámbrico (22%) (las personas consultadas podían elegir más de una opción).

La preferencia por las conexiones de banda ancha, que tuvieron un crecimiento de casi 50% del 2006 a 2007 obedece a la posibilidad de realizar más y mejores transmisiones de diferentes tipos de información, como voz, correo electrónico, internet, video y música. Pero ¿realmente es necesario todo eso?

Foto José Rodríguez

Glosario

Antispam. Es un programa que combate el correo basura (mensajes no deseados). Por lo general el spam es publicidad no solicitada que muchas veces puede usarse para enviar virus o software espía.

Antivirus. Los virus son códigos informáticos que se adjuntan a un programa o archivo y pueden dañar la computadora y la información. Los antivirus combaten este tipo de programas mal intencionados, que inclusive pueden propagarse al enviar un correo electrónico o compartir un archivo.

Firewall. Protege su computadora aplicando restricciones a la información entrante. Puede disfrazar la identidad de la computadora para evitar intentos de intrusión o rastreo.

Filtrado de contenidos. Limita el acceso a sitios de internet no apropiados.

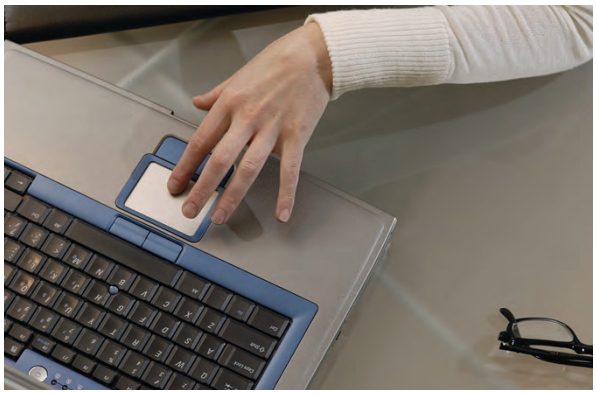


Foto archivo

Cibernauta a la medida

Aunque la velocidad de su conexión a internet puede parecer lo más importante, la elección del servicio debe basarse también en una pregunta fundamental: "¿Para qué necesito internet?" En el cuadro "Tipos de usuario de internet", le presentamos los diversos usuarios que existen de acuerdo con sus necesidades y la forma de conexión que le conviene a cada uno. ¿Qué tipo de usuario es usted?

La banda ancha ofrece más y mejor trasmisión de voz, video, correo electrónico, música e internet, pero, ¿en realidad es necesario todo eso?

Tipos de usuario de internet

	Tipo de usuario			
	Esporádico	**Moderado**	**Frecuente**	**Intensivo**
Número de conexiones a la semana	1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	Más de seis veces a la semana
Conexión promedio al día minutos horas)	15 a 30 minutos	31 minutos a 1 hora	1 a 2 horas	3 horas o más
Horario de conexión	Tardes	Tardes	Tardes y noches	A cualquier hora
Uso*	Estable	Progresivo	Progresivo	Progresivo
Requerimientos	- Consulta de información (con bajo contenido multimedia) - Correo electrónico	- Consulta de información (con bajo contenido multimedia) - Sitios de entretenimiento: chats, juegos on-line, postales, escuchar música o radios, etc. - Descarga de archivos, música y video - Correo electrónico - Mensajes instantáneos	- Consulta de información con bajo contenido multimedia - Sitios de entretenimiento: chats, juegos on-line, postales, escuchar música o radios, etc. - Descarga de archivos, música, fotos y video - Correo electrónico - Mensajes instantáneos - Compras en línea - Banca en línea	- Descarga de archivos, música, fotos y video. - Sitios de entretenimiento: chats, juegos on-line, postales, escuchar música o radios, etc. - Subir y bajar información especializada (videoconferencias, información de mercado, etc.) - Páginas personales - Correo electrónico - Mensajes instantáneos - Compras en línea - Banca en línea
Tipo de conexión	Dial up	* Dial up *ADSL	* ADSL * Cable	* ADSL * Cable * Inalámbrica * Satelital

*** Nota:** Uso se refiere a si las necesidades de cada tipo de usuario se van incrementando (progresivo) o se mantienen estables.
Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información de la encuesta sobre "Hábitos de los Usuarios de Internet en México" de la AMIPCI 2007.

Foto José Rodríguez

Su mejor conexión

Ya identificadas las funciones de internet que realmente necesita, es momento de elegir el tipo de conexión y el proveedor. Los expertos señalan que para un servicio residencial, las conexiones con dial up, cable y ADSL son suficientes; sin embargo, la decisión es de usted.

Del 25 de mayo al 27 de junio del año en curso, Profeco, a través de la Dirección General de Estudios sobre Consumo, realizó un sondeo a nueve empresas proveedoras de internet. Vea las diferentes conexiones ofrecidas (dial up, ADSL, por cable e inalámbrica) y cuánto cuestan (no olvide que a mayor velocidad de conexión, mayor costo). A continuación, le presentamos los resultados:

Conexión dial up		Empresa									
		Interacceso	Avantel	ServNet Access	Avantel	AT&T		Telmex	Axtel	Avantel	Telmex
Nombre del plan		Interacceso	Avantel Cool	Dial up professional	Internet preferencial de Avantel	Express Kit[4]	Internet dial up	Prodigy anual	Axtel.net	Avantel. net	Prodigy mensual
Velocidad de recepción hasta:		33.6 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps	56 kbps
Velocidad de envío hasta:		33.6 kbps	56 Kbps	56 Kbps	56 Kbps	28 kbps	28 kbps	56 kbps	56 Kbps	56 Kbps	56 kbps
Tipo de navegación		Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Limitada al tipo de plan	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada	Ilimitada
Servicios adicionales	Cuentas de correo	1	-	3	1	-	5	1	2	1	1
	Capacidad de cada una de las cuentas de correo	5 Mb	-	Ilimitado	25 Mb	-	10 Mb	1 Giga	25 Mb	25 Mb	1 Giga
	Espacio para página personal	-	-	10 Mb	5 Mb	-	-	-	-	5 Mb	-
	Conexión adicional	-	-	-	-	-	-	Wi-Fi	-	-	Wi-Fi
Soporte técnico	Por teléfono	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	En línea	Sí	No	Sí	No	Sí	Sí	No	No	No	No
Seguridad	Antispam	Sí	Sí	Sí	Sí	-	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Protección Antivirus	Sí	Sí	Sí	Sí	-	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Firewall	Sí	Sí	Sí	Sí	-	Sí	No[3]	Sí	Sí	No[3]
	Filtrado de contenidos	Sí	Sí	Sí	Sí	-	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	Costo de la seguridad	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido	-	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido
Precio mensual		$74.75[1]	$86.25	$101.20[2]	$138.00	$149.00	$155.25	$181.13	$201.25	$201.25	$217.40

[1] El precio es por las primeras 5 horas en el mes ($14.95 por hora) toda vez que el costo es por consumo. El costo por las siguientes 5 horas es de $11.50 y $9.20 las últimas 15 horas. Todas las adicionales en el mes son sin costo. Suscripción al servicio de $115.

[2] La contratación es anual. Cuentan con un plan de estudiante en el que existe un descuento de 43% presentando credencial vigente.

[3] Existe una versión avanzada de seguridad la cual incluye además Firewall por $56.35 mensual con IVA incluido.

[4] El plan puede ser también limitado con tarjetas de prepago (ticket electrónico) de $29 por 800 minutos y $79 por 1,800 minutos.

Precios con IVA.

Fuente Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información de las propias empresas del 25 de mayo al 27 de junio de 2007.

Conexión ADSL		Empresa			
		AT&T			Telmex
Nombre del plan		ADSL Internet banda ancha	ADSL Internet banda ancha	ADSL Internet banda ancha	Prodigy Infinitum 1000[1]
Velocidad de recepción hasta:		1 Mb	2 Mb	4 Mb	1024 kbps
Velocidad de envío hasta:		128 Kbps	256 kbps	512 kbps	128 kbps
Servicios adicionales	Cuentas de correo	1 principal y 4 adicionales	1 principal y 4 adicionales	1 principal y 4 adicionales	2
	Capacidad de cada una de las cuentas de correo	Principal de 50 Mb y adicionales de 10 Mb	Principal de 50 Mb y adicionales de 10 Mb	Principal de 50 Mb y adicionales de 10 Mb	1 Giga
	Espacio para página personal	No	No	No	10 Mb
	Conexión adicional	Dial up	Dial up	Dial up	Wi-Fi y Dial up
Soporte técnico	Por teléfono	Sí	Sí	Sí	Sí
	En línea	Sí	Sí	Sí	No
Seguridad	Antispam	Sí	Sí	Sí	Sí
	Protección Antivirus	Sí	Sí	Sí	Sí
	Firewall	No	No	No	No[2]
	Filtrado de contenidos	No	No	No	Sí
	Costo de la seguridad	Incluido	Incluido	Incluido	Incluido
Costo del módem		Incluido	Incluido	Incluido	Incluido
Periodicidad del contrato		2 años	2 años	2 años	Sin plazos
Precio mensual		$299.00	$399.00	$687.00	$299.00

[1] Telmex ofrece otros planes de Internet con diferentes esquemas de llamadas adicionales nacionales e internacionales.

[2] Existe una versión avanzada de seguridad, la cual incluye además Firewall por $56.35 mensual con IVA incluido.

Precios con IVA

Fuente Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información de las propias empresas del 25 de mayo al 27 de junio de 2007.

Cibercifras

- De acuerdo con la **Organización** para la **Cooperación** y **Desarrollo Económicos** (OCDE), sólo tres de cada **100 habitantes** en el **país** tienen acceso a **internet** de **banda ancha.**
- **México** ocupa el **penúltimo lugar** entre los 30 países miembros de la OCDE con la más **baja penetración** del **servicio anterior.** El **último sitio** corresponde a Grecia, con **2.7** por **cada 100 habitantes.**
- Sólo **2%** de los **usuarios** de **banda ancha** en **México** tiene la **tecnología DSL** (internet de alta velocidad y línea telefónica).

Foto archivo

El servicio triple play

En la actualidad, las redes que en un principio se desarrollaron sólo para proveer televisión por cable, también pueden ofrecer los servicios de internet y telefonía (y en el futuro, lo harán también los prestadores del servicio de telefonía fija).

Eso es el triple play, la conjunción de los servicios de internet de banda ancha, telefonía y televisión. Este "paquete" se ha popularizado últimamente, ya que permite, a través de la misma infraestructura, recibir tres servicios en un mismo recibo de pago. Si tiene interés, analice si efectivamente este servicio es una buena opción para usted, según la intensidad de uso, la disponibilidad, calidad del servicio y el costo por separado.

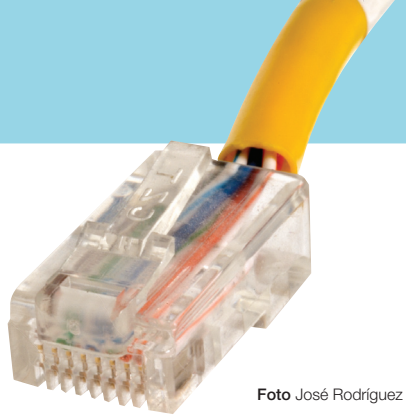


Foto José Rodríguez

Conexión por cable		Empresa							
		Cablemas				Multimedios Redes[1]			
Nombre del plan		**Internet de banda ancha 128 kbps**	**Internet de banda ancha 512 kbps**	**Internet de banda ancha 1024 kbps**	**Internet de banda ancha 1500 kbps**	**Básico digital 64 kbps**	**Básico digital 128 kbps**	**Básico digital 512 kbps**	**Básico digital 1024 kbps**
Velocidad de recepción hasta:		128 kbps	512 kbps	1024 kbps	1500 kbps	64 kbps	128 kbps	512 kbps	1024kbps
Velocidad de envío hasta:		56 kbps	128 kbps	256 kbps	256 kbps	64 kbps	64 kbps	128 kbps	128 kbps
Servicios adicionales	Cuentas de correo	3				25			
	Capacidad de cada una de las cuentas de correo	100 Mb				25 Mb			
	Espacio para página personal	100 Mb				50 Mb			
	Conexión adicional	Wi-Fi				Dial up			
Soporte técnico	Por teléfono	Sí				Sí			
	En línea	No				No			
Seguridad	Antispam	Sí				Sí			
	Protección Antivirus	Sí				Sí			
	Firewall	No				No[2]			
	Filtrado de contenidos	No				No			
	Costo de la seguridad	Incluido				Incluido			
Precio mensual		$199.00	$245.00	$280.00	$352.00	$99.00	$144.00	$244.00	$280.00[3]

[1] El servicio de Internet no se ofrece solo. En el plan básico digital incluye 90 canales de video, 50 canales de música y acceso a 18 canales de PPV por $295 mensuales, además una contratación única de $450.

[2]Lo ofrecen en la contratación del servicio inalámbrico.

[3]Multimedios Redes, al 2 de agosto, manejaba un precio en el paquete digital de 1024 kbps de $324 con IVA incluido.

Nota: El cable módem es porporcionado por cada empresa, mismo que deberá ser devuelto al momento de cancelar el servicio. Ambas empresas ofrecen otros planes y además servicios de voz (telefonía) y video (canales de televisión).

Precios con IVA

Fuente Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información de las propias empresas del 25 de mayo al 27 de junio de 2007.

Medidores de velocidad

Se trata de páginas web que cuentan con medidores de velocidad de internet (se pueden enontrar por medio de algún buscador). Con esta herramienta usted puede saber a qué velocidad navega al instante, con sólo seleccionar el servidor más cercano (algunos ofrecen la opción de elegir el servidor por zona geográfica) y solicitar la medición.

Estos medidores muestran tanto la velocidad de bajada (*downland speed)* como de subida (*upload speed),* es decir, la velocidad a la que recibimos y enviamos información. Pero tienen un "pequeño" inconveniente: la medición se hace desde el servidor de la página que ofrece el servicio, y la gran mayoría de estas herramientas son de sitios fuera de México, por lo que los resultados no son confiables para conexiones ubicadas en nuestro país. La forma ideal de conocer la velocidad de un proveedor de internet, es que él mismo tenga una herramienta para comprobarla desde su servidor.

Conexión inalámbrica		Empresa				
		Axtel	ServNet Access	Axtel	Ego[1]	
Nombre del plan		AXTEL Banda Ancha 512	Residencial condominios	Axtel Banda Ancha 1024	Extreme	Value
Velocidad de recepción hasta:		512 kbps	1024 Kbps	1024 kbps	1000 kbps	1500 kbps
Velocidad de envío hasta:		128 kbps	1024 Kbps	256 kbps	128 kbps	128 kbps
Servicios adicionales	Cuentas de correo	5	3	5	6	9
	Capacidad de cada una de las cuentas de correo	25 Mb	Ilimitada	25 Mb	20 Mb	
	Espacio para página personal	No	10 Mb	No	10 Mb	
	Conexión adicional	Wi-Fi[3]	Wi-Fi y dial up	Wi-Fi[3]	No	No
Soporte técnico	Por teléfono	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
	En línea	No	Sí	No	Sí	Sí
Seguridad	Antispam	Sí	Sí	Sí	No	No
	Protección Antivirus	Sí	Sí	Sí	No	No
	Firewall	No	Sí	No	No	No
	Filtrado de contenidos	Sí	Sí	Sí	No	No
	Costo de la seguridad	Incluido	Incluido	Incluido	-	-
Módem		Incluido	Proporcionado por la empresa	Incluido	Proporcionado por la empresa[2]	
Contratación		2 años	Anual	2 años	Sin plazo forzoso	
Precio mensual		$286.35	$299.00	$391.00	$459.00	$574.00

[1] El costo es con tarjeta de crédito. Para pagos en efectivo se respeta el mismo precio sólo si la contratación se hace a 12 meses.

[2] En estos planes es necesario regresar el módem al momento de cancelar el servicio, Sin embargo, existen planes forzosos en donde el módem gratis y a propiedad del cliente.

[3] La conexión inalámbrica Wi-Fi tiene un costo único por instalación y configaración de $458.85. Para este servicio es necesario un módem inalámbrico el cual puede ser adquirido en la empresa por $803.85 o bien donde lo desee el cliente.

Precios con IVA

Fuente Precios recabados por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información de las propias empresas del 25 de mayo al 27 de junio de 2007.

Para considerar

- En las conexiones dial up, tenga en cuenta el costo por la renta mensual de la línea telefónica: en Telmex tiene un costo de $180 y en Axtel de $179.98.
- Las conexiones dial up e inalámbricas le permiten utilizar su misma cuenta de internet en sitios públicos o en otras zonas de la República Mexicana (en donde la empresa tenga cobertura), o bien, en cualquier área dentro de su propio hogar. La idea es optimizar su conexión a internet sobre todo si necesita desplazarse de un lugar a otro. Pregunte a la empresa sobre cómo utilizar al máximo estos servicios y considere los requisitos técnicos que debe cumplir su computadora para poder usarlos.
- En internet, a través de ADSL, es necesario contar con un módem ADSL externo, ya sea alámbrico o inalámbrico, mismo que es proporcionado por las empresas proveedoras. En Telmex y AT&T, el módem debe ser devuelto al cancelar el servicio o al terminar la contratación mínima (que en la última compañía es por dos años, con una penalización de $688.85 por cancelar el servicio antes del periodo contratado).

  Por su parte, en Telmex la activación del servicio ADSL incluye un módem alámbrico sin costo y no existe periodo de contratación. Esta empresa también ofrece la opción de utilizar un módem inalámbrico, pero eso significa un cobro inicial de $688.85 por la activación (aunque periódicamente existen promociones en las que no se cobra este cargo). Los módems deberán devolverse al proveedor cuando se cancele el servicio.
- En el servicio inalámbrico Axtel ofrece una contratación mínima de dos años y una cancelación anticipada de $632.50.
- En las conexiones por cable, Multimedios Redes cobra 20% de las mensualidades no pagadas al realizarse una cancelación anticipada, no así Cablemás en la que no es necesaria una contratación con plazo forzoso. Además tenga en cuenta que esta última empresa le brinda la opción de contratar sólo el servicio de internet mientras que en Multime-

Obsequios para el mundo

¡SabOr mexicanO!

Foto José Rodríguez

¿Qué sería de las pizzas sin el **jitomate**, de los suizos sin el **chocolate** o de una fiesta mexicana, en cualquier lugar del planeta, sin **tequila**? Frutas, verduras, platillos y hasta productos que le han dado **la vuelta al mundo** e identidad a nuestro país. En este **mes patrio**, recordemos (y degustemos) algunos de ellos.

Chocolate, sabroso pecado

La historia del chocolate comienza con un modesto arbolito que aún crece a la sombra de los grandes árboles de las selvas tropicales de nuestro país, el cacao (*Theobroma cacao*).

Al parecer, los primeros hombres en domesticar esta planta fueron los olmecas, quienes le dieron un nombre a las almendras que producía: kakawa, aunque fueron los mayas los primeros en representar el cacao en códices y vasijas, y en darle un sentido simbólico al chocolate, equiparándolo con la sangre humana.

Los expertos no se han puesto de acuerdo sobre el origen de la palabra chocolate, pero se cree que viene de náhuatl *xocolatl*: "bebida caliente". Lo que sí se sabe es que en aquellos tiempos era una bebida espumosa que se aderezaba con maíz, semillas de ceiba y pochote, vainilla, miel de maguey, flores secas, achiote y varias clases de chile.

Durante los tiempos precolombinos, el consumo de cacao estaba reservado a personas de alta posición social, como reyes y emperadores: se dice que cuando Hernán Cortés llegó a México en 1519, el emperador Moctezuma le ofreció una bebida de cacao. Encantado por su sabor, Cortés introdujo el cacao en la corte del rey español Carlos V. Pero fue hasta que llegó a Italia cuando al cacao se le añadieron, leche y vainilla, combinación con la que se prepararon sabrosas bebidas, como malteadas o chocolate caliente. Posteriormente se crearon en Suiza la primera tableta masticable y el chocolate fundido, de ahí el famoso estilo suizo.

Desde siempre, el chocolate ha estado vinculado con el lujo y el placer. Por ejemplo, se dice que en el siglo XVIII, se consideraba al chocolate perjudicial para la salvación de las almas por ser una "tentación del diablo"... paradójicamente, era en los conventos donde más se consumía.

Falsificadores prehispánicos

El **cacao** era tan apreciado entre los pueblos mesoamericanos que se convirtió en **moneda corriente**. Sin embargo, tanto antaño como ahora, había **comerciantes sin escrúpulos** que se daban a la tarea de **falsificar el grano**, rellenando cáscaras de cacao con barro u otras sustancias. A estas falsificaciones se les llamaba ***cahuachichiua*** y su uso era severamente **castigado**.

Foto archivo

Jitomate, rey de la cocina

Se trata quizá del fruto (porque eso es) de origen prehispánico que más popularidad ha obtenido alrededor el mundo, ya que se ha integrado prácticamente a todas las costumbres gastronómicas: ¿Qué sería en Italia de la pizza o del espagueti, en Estados Unidos de la catsup o en España del bacalao a la vizcaína sin el tradicional sabor del jitomate?

Prueba de esta cordial acogida es la forma en que en diversas naciones se refieren a él: en Italia se le llama *pomodoro*, que significa "manzana de oro". En Francia se le conoce como *Pomme d'amour* ("la manzana del amor"), pues durante el siglo pasado se utilizaba para hacer hechizos de amor y evitar las pesadillas. En Alemania le llaman *paradeisapfel*, que significa "manzana del paraíso".

Pero ¿cómo llegó este redondo y colorado fruto a aquellos lugares? La colonización española del Nuevo Mundo lo llevó a Andalucía, y después al resto de España. En la península ibérica pronto descubrieron su versatilidad y se utilizó para preparar salsas, aunque en un principio, en otras regiones de Europa, sólo se conocía como una planta curiosa que podía adornar los jardines.

Foto archivo

Tequila, un mexicano del mundo

Nativo de Jalisco, adoptado en el resto del país y reconocido a nivel mundial, el tequila es un indiscutible invitado para estas fiestas patrias. La bebida nacional por excelencia puede beberse "derecho" (sin mezclar con jugos o refrescos), con sangrita o con sal y limón, eso es cuestión de gustos; lo importante es disfrutarlo con moderación.

Foto José Rodríguez

Piratería espiritosa

Para tequila, **sólo el mexicano**. Esta bebida espiritosa cuenta con denominación de origen, es decir, la denominación "tequila" sólo puede ser **utilizada por los productores** establecidos en la "zona protegida" (incluye todos los municipios de Jalisco, ocho de Nayarit, siete de Guanajuato, 30 de Michoacán y 11 de Tamaulipas) para el cultivo del agave Tequilana Weber Azul, cuyas condiciones geográficas (precipitación pluvial, clima, condiciones de la tierra, etcétera) le otorgan características especiales y propias para elaborar la bebida alcohólica "tequila".

No se deje engañar con frases como "doble destilación", "espíritu de agave" o "destilado de agave", pues **no significan grados de calidad** ni son garantía de los mismos. También **se abusa de los términos**: 100% natural, 100% de Jalisco, 100% destilado, 100% mexicano, 100% artesanal, 100% sabor a agave. La etiqueta debe decir 100% de agave o 100% puro de agave.

Una recomendación: compre su tequila en comercios debidamente establecidos, nunca en el comercio informal, porque es muy probable que en este último caso esté adulterado.

Cómo **reconocer** un buen **tequila**

Un **buen tequila** se distingue por sus **características visuales, olfativas y gustativas**: a la vista debe ser limpio, brillante, con transparencia y buen cuerpo; **al olfato**, deben reconocerse **los aromas propios** del agave cocido combinados con una armónica mezcla de tonos florales, frutales y maderas; **al gusto**, el impacto del alcohol debe ser soportable y el fin de boca (sabor), persistente y prolongado.

Es muy importante que **todos los elementos** del tequila armonicen para que el consumidor sienta **placer** y no molestia al beberlo "derecho", es decir, **sin mezclarlo** con jugos o refrescos.

Un buen tequila es aquel que satisface sobradamente **las expectativas** de cada consumidor y, que al día siguiente, **no provoca "cruda"**. Desde luego, se recomienda **moderación** en su consumo.

El chicle: en boca de todos

Foto archivo

Lo mismo en Francia que en Brasil, en Australia que en España, en China que en Sudáfrica, el chicle es una de las golosinas favoritas de niños y adultos. Y lo cierto es que los mexicanos llevamos más tiempo con la costumbre de mascar chicle que el resto de los países, pues éste se conoce en México desde tiempos precolombinos.

La goma de mascar proviene de la gomarresina que se extrae de la corteza del árbol chicozapote, mismo que se da en varias regiones del país, como San Luis Potosí, Puebla, Yucatán, Nayarit y Chiapas, entre otras. La idea de comercializar este producto fue de Thomas Adams (algunas fuentes señalan que se llamaba James Adams), quien, durante la lucha de nuestro país por la independencia, descubrió en los indígenas esta costumbre de masticar chicle (del náhuatl *tzictli*).

Años después, Adams conoció a Antonio López de Santa Anna y se percató del hábito del presidente mexicano de mascar pequeños trozos de chicle, fue entonces cuando realmente se interesó por la resina. El norteamericano consideró que la goma podría ser un buen negocio, por lo que en 1871 convirtió 2 mil 300 kilogramos de látex, importado de México, en bolitas para mascar que alcanzaron una enorme popularidad en el país vecino.

Comenzó así la industrialización del producto, al que se le agregó un poco de azúcar.

Pronto el chicle se empezó a comercializar también en tiras largas y delgadas que el tendero o comerciante cortaba a gusto del cliente, pero no fue sino hasta 1875 cuando se le añadió saborizante a la goma de mascar y entonces alcanzó una amplia popularidad.

Nopal, la señal de los dioses

Una de las plantas con mayores cualidades por ser comestible en su totalidad es el nopal, que se clasifica como verdura, mientras que la tuna y los xoconostles (las tunas moradas) podría decirse que son sus frutos.

Actualmente el nopal se utiliza en el tratamiento de la diabetes *mellitus*, el colesterol alto y los triglicéridos (grasas de la sangre) altos. Gracias a sus propiedades medicinales, su uso se ha extendido a países como Italia, Perú, Sudáfrica, Australia, Argentina, Colombia, Túnez, Israel y Estados Unidos, donde tiene una importante presencia. También goza de muy buena reputación en Francia, China y Japón. Además, el nopal se emplea en la elaboración de diversos productos de belleza como champú, enjuague y cremas. Por si esto fuera poco, el nopal figura como un elemento histórico fundamental: según la leyenda, un águila parada sobre un nopal fue la señal que los dioses dieron al pueblo azteca para que estableciera su imperio alrededor de un islote.

Chile, señor mexicano

Foto José Rodríguez

De formas, tipos y tamaños diversos, rojos, verdes o amarillos, serrano, pasilla, guajillo, cascabel o piquín, no cabe duda de que el chile es uno de los condimentos más importantes que la cultura mexicana ha aportado al mundo.

La palabra chile viene del náhuatl *chilli*, y este nombre se aplica a numerosas variedades de la planta herbácea *Capsicum nahum*, de la familia de las solanáceas... En el interior de este fruto hay numerosas semillas y venas que contienen capsaicina, la sustancia de sabor picante que tanto nos gusta a los mexicanos.

Pero además de su característico sabor, la popularidad del chile tal vez se deba a que es un estimulante natural, despierta el apetito, aminora los efectos de la gripa, reactiva la circulación sanguínea, mantiene las arterias en buen estado y ayuda a eliminar las toxinas a través del sudor, entre otras propiedades.

Chiles en nogada

Los chiles en nogada son uno de los guisos tradicionales mexicanos más exquisitos, por su mezcla de sabores dulces y salados, que se prepara con gran esmero y devoción, sobre todo en este mes, en el que rendimos homenaje a los colores de nuestra bandera.

Precisamente, de este guiso se cuenta que, en 1921, don Agustín de Iturbide, comandante del ejército trigarante, regresaba a la Ciudad de México luego de firmar el Tratado de Córdoba, pero decidió pasar a Puebla para celebrar su santo, el 28 de agosto. Las monjas poblanas del convento de Santa Mónica quisieron recibir con honores a tan ilustre visitante, así que pensaron en prepararle un platillo que simbolizara los colores de la bandera ideada por don Agustín, conocida como la bandera de las tres garantías o trigarante. Así fue como se crearon los chiles en nogada, que representa la religión en la salsa blanca, la independencia en el verde de los chiles y la unión en la granada roja.

La receta de chiles en nogada que le ofrecemos enseguida está adaptada para ser un Platillo Sabio Profeco, lo que significa que si usted la prepara obtendrá un guiso cuyo aporte nutrimental es equilibrado, además de sabroso y económico y, por supuesto, ¡fácil de preparar!

Foto archivo

Ingredientes básicos

- 6 chiles poblanos asados, desvenados y sin semillas
- 1 granada roja, desgranada para el relleno
- 2 manzanas medianas picadas en trozos pequeños
- 1/2 kg de tomate rojo asado, pelado, sin semilla y molido
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 pizca de clavo molido, sal y pimienta al gusto
- 6 ramas de perejil fresco finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- 25 g de almendras peladas y picadas (pueden sustituirse por piñones)
- 1 durazno amarillo picado en trozos pequeños
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 200 g de carne de res molida
- 200 g de carne de cerdo molida
- 1/2 vaso de moscatel (puede sustituirse por jerez dulce)
- 1/3 de taza de pasitas
- 30 g de acitrón (biznaga) finamente picado

Para la nogada

- 2 rebanadas de pan de caja sin orilla
- 12 nueces de castilla sin cáscara ni piel
- 1 pizca de canela en polvo, azúcar y sal al gusto
- 3 cucharadas de media crema
- 1/4 de taza de leche evaporada descremada
- 1/4 de taza de agua
- 4 cucharadas de vino blanco
- 30 g de queso fresco de cabra

Foto archivo

Preparación

1. En el aceite caliente acitrone la cebolla y el ajo. Agregue la carne y deje cocinar unos cinco minutos. La carne estará lista cuando suelte su jugo y cambie de color.
2. Agregue el tomate rojo y deje cocinar a fuego bajo durante 15 minutos, moviendo ocasionalmente.
3. Añada la manzana, el durazno, las almendras, las pasitas, el acitrón y las especias. Vierta el vino moscatel o jerez y sazone con sal y pimienta al gusto. Deje cocinar a fuego medio otros cinco minutos.
4. Retire el picadillo del fuego y deje enfriar. Mientras tanto, prepare la nogada.
5. Licue las nueces, la crema, el queso, el pan previamente remojado (en la leche y el agua), el vino blanco y la pizca de canela. Verifique el sabor y añada azúcar al gusto y una pizca de sal.
6. Si desea que la nogada no quede muy espesa, puede agregar otro chorrito de leche hasta que adquiera la consistencia deseada. Para conseguir un mejor sabor le sugerimos refrigerarla unos minutos antes de servirla.
7. Una vez frío el picadillo, rellene los chiles y acomódelos en un platón. Báñelos con la salsa de nogada y adórnelos con los granos de granada y el perejil picado.

Maíz, legendario, delicioso

Aunque existe controversia acerca del origen del maíz y hasta la fecha se desconoce la época y el lugar exacto de su nacimiento, podemos, por tradición, considerarlo como muy nuestro: algunos estudiosos sostienen que es nativo de Asia, otros consideran que es de América, algunos más dicen que México fue el centro primario de origen, domesticación y dispersión del maíz, lo que se supone debió ocurrir hace más de seis mil años, por lo demás, algunas migraciones humanas debieron llevarlo de México a Sudamérica. En el siglo XVI los conquistadores españoles lo introdujeron en Europa, donde posteriormente algunos comerciantes lo desplazaron hacia África y Asia.

En el México antiguo, los aztecas tenían varios dioses del maíz, a quienes continuamente rendían culto: el principal fue Tzinteotl; a la diosa del maíz maduro se le llamaba Centeoticihuatl; Xilonen era la diosa del maíz tierno; Xipe-Totec era el dios de la siembra del maíz, junto con Chicomecoatl, que significa "siete serpientes" o "siete mazorcas".

Foto archivo

Foto archivo

El lado "oscuro" del maíz

De apariencia **poco atractiva** pero con un **sabor exquisito**, el huitlacoche (del náhuatl *cuitlatl* "excremento" y cochi "negro") **es un hongo de tonos grisáceos** y negros que se consume en nuestro país desde la época **precolombina**.

En algunas naciones, el huitlacoche **es destruido** o se utiliza para alimentar a **los cerdos**; pero en otras, debido a su delicioso sabor y contenido de proteínas, vitaminas y minerales, este excelente alimento ha sido **digno de atención**, y es considerado una verdadera delicia para el paladar. No en vano se le conoce como **"caviar azteca"**, "maizteca" o "trufa mexicana".

El sabor del huitlacoche es un tanto indescriptible: algunas personas lo definen como "ahumado" o "dulce", realmente es difícil precisarlo, pues **no se parece** al de ningún otro alimento, pero eso sí, es delicioso. ¿Qué tal si en la primera oportunidad que tenga se come unas quesadillas de huitlacohe? ¡Mmmh!

Aguacate, único en su género

Los aztecas utilizaban el aguacate con fines afrodisiacos al asociarlo, por la forma que tiene el fruto, con los testículos; y precisamente de ahí su nombre: *ahuacatl*, que en náhuatl significa "testículos". Los antiguos mexicanos consideraban al aguacate como un alimento con propiedades extraordinarias, y no estaban nada errados, pues se trata del único fruto que posee proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, sales minerales y agua, todo en uno.

Actualmente el aguacate figura en el mundo culinario como el acompañante perfecto de carnes, ensaladas, botanas, entradas e incluso postres. En portugués se le llama *abacata*, en francés, *avocat*, y en inglés, *avocado*.

Sin embargo, su uso no se limita a la alimentación. En el mercado, tanto nacional como internacional, existen cosméticos, lociones, jabones, mascarillas y tratamientos para el cuidado de la piel y el cabello elaborados a base de este delicioso fruto.

Fuentes *Historia de las cosas*, Pancracio Celdrán, Edicicones del Prado, España, 1995 • *Historia General de las Cosas de la Nueva España*, Fray Bernardino de Sahagún, Porrua, México 1956 • *Historia General de México* (tomo I), Colegio de México, México, 1981 • www.camaratequilera.com.mx

Foto archivo

Teflón

Por Adriana Hernández Uresti

Qué cosa más extraordinaria es freír un huevo en una sartén de teflón con apenas dos gotas de aceite. Si usted recuerda lo que era freír un huevo antes de este invento, si ya lo olvidó o si empezó a cocinar después de la llegada del teflón, la invitamos a revivir viejos tiempos.

Foto José Rodríguez

En 1938 Roy J. Plunkett (1910-1994) realizaba experimentos en su laboratorio para desarrollar nuevas sustancias refrigerantes. Entre otros elementos, trabajaba con el gas tetrafluoroetileno (TFE), que hacía pasar por un proceso de congelación. La mañana del 6 de abril de aquel año, al destapar uno de los cilindros donde guardaba el gas, Plunkett descubrió que éste había desaparecido, o mejor dicho, se había transformado en un suave polvo blanco.

Tras someter la nueva sustancia a diversas pruebas, Plunkett descubrió que ésta era prácticamente inerte: no reaccionaba ante el calor, el frío, la electricidad, ni ante sustancias corrosivas como los ácidos o solventes. Era además impermeable y nada se le pegaba. Sin proponérselo, el químico, de tan sólo 28 años, había descubierto nada menos que el teflón.

De todas sus características, sin duda la antiadherencia es la más conocida, tanto que es común escuchar "tienes memoria de teflón... no se te pega nada".

El hallazgo se guardó en secreto hasta 1945, año en el que la empresa Du Pont, firma para la cual trabajó Plunkett durante toda su vida, registró el nombre y la patente del teflón.

Éste se utilizó por primera vez en el llamado Proyecto Manhattan para aislar productos tóxicos con los que se elaborarían las destructivas bombas atómicas.

¿Riesgos para la salud?

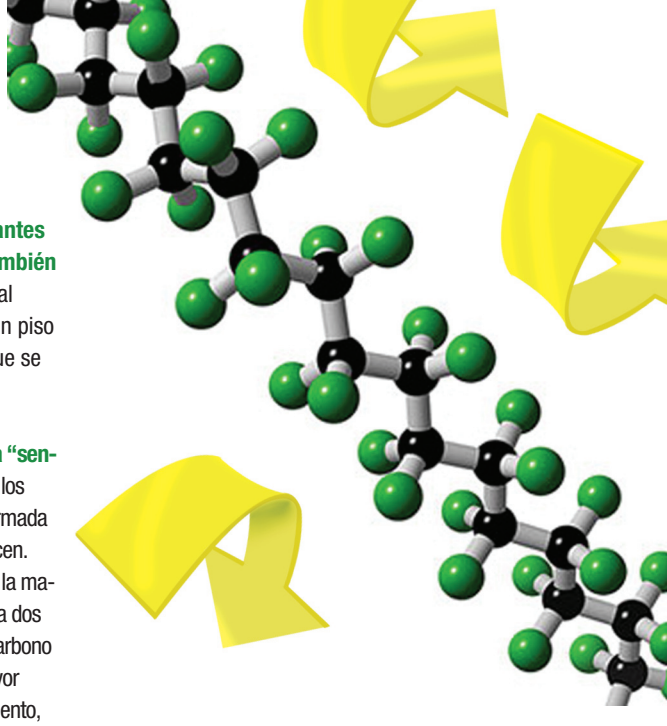
- En 2003 la Universidad de Texas dio a conocer un estudio que alertaba sobre los posibles riesgos para la salud derivados de usar utensilios con teflón. De acuerdo con la investigación, cuando el recubrimiento es calentado a más de 370 grados centígrados libera 15 gases tóxicos, dos de ellos cancerígenos. Si bien estas emisiones son capaces de matar a un pájaro, hasta ahora no se ha demostrado de manera contundente que representen un riesgo para la salud de los seres humanos.
- Cabe mencionar que la temperatura promedio que se alcanza, por ejemplo, al freír carne, es de entre 180 a 220 grados centígrados.
- Como medida preventiva se recomienda cocinar a fuego bajo y nunca colocar sobre la flama la sartén sin alimento. Otra sugerencia es dejar de utilizar la sartén cuando haya un desgaste evidente del teflón o cuando se haya dejado demasiado tiempo sobre el fuego y sin comida.

Foto archivo

¿Qué es el teflón?

- **El politetrafluoretileno o teflón marcó un antes y un después no sólo en la cocina, sino también en la industria y en la ciencia.** Es el material más resbaloso del mundo (mucho más que un piso jabonoso), es decir, no opone resistencia a que se deslicen sobre él cuerpos externos.

- **Las características del teflón obedecen a una "sencilla" razón: su estructura química.** Es uno de los polímeros (molécula semejante a una cadena formada de eslabones idénticos) más largos que se conocen. Pero más allá de su extensión, lo que importa es la manera en que cada átomo de carbono está ligado a dos átomos de flúor. Los enlaces químicos entre el carbono y el flúor son tan fuertes que ejercen mucha mayor atracción entre ellos que con cualquier otro elemento, por eso nada se les adhiere ni los afecta.



En 1948 el nuevo material fue introducido al mercado para su aprovechamiento en la industria.

Made in Francia

Si bien el teflón es un invento norteamericano, el aprovechamiento de este material en utensilios de cocina es producto del ingenio francés, en particular de la iniciativa, un tanto temeraria, de un ama de casa.

El ingeniero Marc Grégoire encontró en el teflón un aliado para disminuir al máximo las adherencias y enredos de sus aparejos de pesca. Al comentar el hecho con su esposa, ésta le pidió que cubriera una sartén con teflón para utilizar menos aceite al cocinar, así creó la primera sartén antiadherente, allá por el año de 1954.

En 1956, en la localidad de Sarcelles, Francia, se creó la empresa Tefal, palabra que resulta de la contracción de las palabras teflón y aluminium.

Al finalizar ese año la empresa fabricaba 100 sartenes al día. El lema publicitario utilizado era: "la sartén Tefal: la sartén realmente antiadherente".

Tuvieron que transcurrir más de cuatro años para que este invento francés llegara a las tiendas de la "tierra de las oportunidades" y se convirtiera en un éxito comercial: en 1961 la demanda ascendía a un millón de piezas al mes.

El innovador utensilio francés llegó a Estados Unidos de la mano de Thomas Hardie, corresponsal para la United Press International, quien en 1958 viajó a Francia exclusivamente en busca de esta sartén, que vio por primera vez en casa de un amigo. Tras visitar las instalaciones de Tefal y comprar varias piezas, Hardie regresó a Norteamérica.

Durante dos años visitó, sartén en mano, a fabricantes de artículos de cocina sin conseguir despertar su interés. Finalmente convenció al jefe de compras de los famosos almacenes Macy´s, de Nueva York, para que aceptara 200 piezas. Bastaron dos días para que se agotaran; el precio de venta fue de 6.94 dólares.

Si bien el **teflón** es un **invento norteamericano,** el **aprovechamiento** de éste en utensilios de cocina es producto del **ingenio francés.**

Fuentes Entrevista con el maestro en ciencias Miguel Angel Meza • *Las cosas nuestras de cada día*, de Panati, Charles. Círculo de lectores, 1990. Barcelona • www.genciencia.com/2006/01/10-historia-del-teflon • www.tefal.es

Sartenes

antiadherentes

Foto José Rodríguez

Foto archivo

Es tal la diversidad de marcas y modelos de sartenes con antiadherente que se pueden encontrar en el mercado mexicano, que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las principales marcas y modelos de dichos productos para informarle a usted cuáles son los utensilios que pueden serle más útiles en su cocina.

En tiempos pasados la sartén empezó como un simple pedazo de metal aplanado que se ponía sobre las brazas ardientes, y sobre éste se colocaban los alimentos para evitar que fueran arrebatados por el fuego directo. Posteriormente se le proveyó de un mango para su manipulación, y a mediados del siglo XX, se le recubrió con teflón, un material antiadherente, tal como conocemos a la sartén en la actualidad.

El teflón está registrado como patente y marca de la empresa Du Pont, sin embargo, existen otros recubrimientos patentados por otras empresas con características similares. No obstante, por haber sido el primero en comercializarse, es el que los consumidores más identifican.

En la actualidad este tipo de recubrimientos se encuentran en un gran número de artículos de consumo, y aunque tienen aplicaciones industriales, químicas, automotrices, en la electrónica, etc., es más fácil encontrarlos en el hogar en utensilios como sartenes, tenazas, planchas eléctricas, etcétera.

El estudio

Se examinaron 39 modelos de sartenes de 16 marcas, con diámetros que oscilan entre 17 a 32 cm, y sólo por acotar el estudio, con precios por unidad por debajo de $1,000, aunque debe aclararse que existen productos en tiendas departamentales muy por arriba de este precio. Cada sartén se sometió a 11 diferentes pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Foto José Rodríguez

Información al consumidor. El etiquetado y el empaque de las sartenes deben presentar la información en español requerida en la normatividad nacional vigente, como nombre o denominación genérica del producto; nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador, así como la leyenda que identifique el país de origen y advertencias. Todos los modelos de este estudio presentaron la información requerida.

Instructivos y garantías. Se verificó que cada sartén incluyera un instructivo en el cual se indicara la manera correcta de usar y conservar el producto, así como las precauciones necesarias para evitar daños a la sartén y a los usuarios. En cuanto a la garantía, se verificó que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad nacional vigente.

Acabados. Se verificó que los productos no presentaran hendiduras, abolladuras, poros o protuberancias, y que no mostraran mala aplicación del recubrimiento, parches o rellenos para cubrir imperfecciones, así como aristas pronunciadas, bordes punzocortantes o filosos, rebabas o sobrantes de material.

Resistencia y seguridad del mango. Se realizaron pruebas para comprobar que el mango de la sartén pudiera soportar un peso de cuando menos tres veces su capacidad (medida en litros), sin que se desprendiera o se aflojara de su base, o que éste no se deformara durante su utilización. Además se revisó que durante un uso normal, la temperatura en el punto medio del mango de la sartén no fuese mayor a 50°C, lo cual evita el riesgo de quemaduras accidentales en el usuario. Se determinó también la capacidad del material del mango para no promover la combustión del mismo al quedar accidentalmente sobre la flama directa de la estufa, es decir, se verificó su capacidad de ser autoextinguible.

¿Cuál elegir?

De acuerdo con el uso que le vaya a dar a su sartén, los espesores mínimos recomendados son los siguientes:

- **0.7 mm, para hornear**
- **0.8 mm, para cocinar**
- **1.3 mm, para freír**

El espesor mínimo en el fondo difusor de aluminio de los utensilios de acero inoxidable debe ser de 1.8 mm.

Distribución del calor en la base de la sartén. Se evaluó la capacidad de la sartén para distribuir y mantener de manera homogénea la temperatura en su base.

Prueba de antiadherencia. Se verificó que al cocinar alimentos prácticamente sin aceite o grasa, e inclusive al dejarlos quemar hasta que los líquidos se evaporaran, éstos pudieran ser retirados de la sartén con facilidad, sin dejar residuos pegados sobre su superficie o exhibir desprendimientos del recubrimiento antiadherente.

Prueba de toxicidad. Por métodos químicos se verificó que el recubrimiento utilizado en las sartenes analizadas no fuera tóxico, ya que de ser así, el desprendimiento de éste durante su uso podría llegar a ser peligroso para el usuario. No se detectó ningún problema.

Prueba de durabilidad. Como la principal característica que se busca en una sartén con recubrimiento antiadherente es la antiadherencia, y el uso la degrada poco a poco, cuantificamos el porcentaje de este desgaste para calcular la vida útil del producto analizado.

Características y atributos. En las tablas correspondientes se puede observar una breve descripción física de los productos (en cuanto a sus características, material del cuerpo y dimensiones) para que el consumidor pueda elegir de acuerdo con sus necesidades.

Dimensiones. Se midió el diámetro interior de la boca de la sartén, la altura, además del espesor de la pared y de la base, así como del recubrimiento antiadherente.

Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Periodo de análisis:
22 de mayo a 5 de julio de 2007

Periodo de muestreo:
21 de mayo a 8 de junio de 2007

Marcas / modelos analizados:
16 / 39

Pruebas realizadas:
1,872

Foto José Rodríguez

Sartenes con recubrimiento antiadherente

Marca / Modelo / País de origen	Material del cuerpo	Garantía (años)	Información al consumidor	Acabados	Resistencia y seguridad en el mango	Distribución de calor	Antiadherencia de los alimentos	Durabilidad del antiadherente	Dimensiones y espesor: Diámetro / Altura (cm) / Antiadherente (micras) / Pared (mm) / Base (mm)					Evaluación global
Magefesa / Excalibur / España*	Lámina de acero inox[1]	1	Completa	E	E	E	E	E	24.0	5.4	33	0.7	4.2	E
T-Fal / Inicia Plus / Francia	Aluminio, con Thermo-Spot	5	Completa	E	E	E	E	E	25.5	4.3	34	2.1	2.0	E
T-Fal / Essencia (C8710512) / Francia	Aluminio, Thermo-Spot, esmalte vitrificado y disco de cobre antideformaciones	De por vida	Completa	E	E	E	E	E	26.5	4.9	37	0.6	4.2	E
T-Fal / Sensoria / Francia	Aluminio, con Thermo-Spot y esmalte vitrificado, disco de cobre antideformaciones	5	Completa	E	E	E	E	E	26.0	4.9	34	3.1	3.0	E
T-Fal / Actua / Francia	Aluminio, con Thermo-Spot y partículas de cobre en la base exterior	5	Completa	E	E	E	E	E	23.0	4.4	28	2.9	2.8	E
T-Fal / Studio / Francia	Aluminio, con Thermo-Spot y partículas de cobre en la base exterior	De por vida	Completa	E	E	E	E	E	26.0	3.9	39	2.2	2.2	E
T-Fal / Essencia (D0500582) / Francia	Aluminio, con Thermo-Spot y esmalte vitrificado	5	Completa	E	E	E	E	E	25.5	4.5	34	2.7	2.6	E
Lamex / Sartén Universal (Select) / México*	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	5	Completa	E	E	E	E	E	23.9	5.9	27	3.0	2.6	E
Ekco / La Cuisine / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	E	E	MB	24.0	4.7	37	3.1	2.5	E
Ekco / De Luxe / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	E	E	MB	24.0	4.5	23	2.3	1.9	E
Lamex / Advanced (Platinum) / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	1	Completa	E	E[7]	E	E	MB	24.0	4.8	24	2.7	2.6	E
Lamex / Acero inoxidable / España*	Lámina de acero inox[1]	1	Completa	E	E[8]	MB	E	E	24.1	5.1	33	0.6	4.1	E
Togo / FC-25027 / China	Aluminio	No presenta	Incompleta[2]	E	E	MB	E	E	25.0	4.4	21	2.1	1.8	MB
Cinsa / Gourmet / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	De por vida	Completa	E	E	E	E	B	26.0	5.2	17	3.7	3.3	MB
Vasconia / Serie Plata / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	E	E	B	23.5	3.5	41	1.8	1.4	MB
Cinsa / Supreme / México*	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	De por vida	Completa	E	E	B	E	MB	30.0	5.9	19	2.8	2.4	MB
Ekco / Guarda Espacio / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie y mango abatible	3	Completa	E	E	E	E	R	24.0	5.1	21	3.0	2.5	MB
Magefesa / Praga Due / España	Lámina de acero, exterior vitrificado	1	Completa	E	E	R	E	E	24.0	5.0	20	1.6	1.5	MB
Magefesa / Azul Due / España	Lámina de acero, exterior vitrificado	1	Completa	E	E	R	E	E	24.0	4.9	20	1.6	1.6	MB
Regal / Proline / México*	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	E	E	R	24.0	4.7	13	3.1	3.1	MB

Notas:

[1] Presenta difusor de aluminio encapsulado en la base de la sartén, para una distribución de calor uniforme.

[2] No presenta instrucciones de uso y conservación del producto.

[7] Presenta mango de acero inoxidable

[8] Presenta mango de acero inoxidable con pastilla de material incombustible

E= Excelente | **MB**= Muy bien | **B**= Bien | **R**= Regular | **P**= Pobre

Precios levantados del 20 de junio al 16 de julio de 2007

Ciudad de México y Zona Metropolitana				Mérida				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
138	Style Home	199	Cristalería Mónaco	159	Super Maz	184	Comercial Mexicana y Soriana	157	Gigante	184	Soriana y HEB
915	Liverpool										
535	Fábricas de Francia y Liverpool										
194	IMSS	266	Cristalería Mónacoc	199	Chedraui	259	Chapur	230	Wal-Mart	249	Gigante
197	Wal-Mart	214	Comer. Mex. y Mega Com. Mexicana	197	Wal-Mart	214	Comercial Mexicana	197	Wal-Mart		
285	Sears	365	Liverpool	289	Chapur						
110	ISSSTE	139	Gigante	129	Del Sol	153	Super Bodega Montejo	109	Soriana	139	Gigante
79	Almacenes Anfora y Electrónica Bistre	99	Gigante	83	Chedraui	104	Soriana	99	Gigante	104	Soriana
285	Sears	399	Palacio de Hierro								
109	Gigante										
120	Cristalería El Ancla y Cristalería El Elefante							145	Cinsa y Santa Anita en Casa		
55	El Rey de Corregidora	60	Cristalería Riva								
205	Sears							188	Soriana	205	Sears
180	Cristalería Mónaco										
180	Cristalería Mónaco										

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01-800-468-87-22, o bien en www.profeco.gob.mx

Sartenes con recubrimiento antiadherente

Marca / Modelo / País de origen	Material del cuerpo	Garantía (años)	Información al consumidor	Acabados	Resistencia y seguridad en el mango	Distribución de calor	Antiadherencia de los alimentos	Durabilidad del antiadherente	Dimensiones y Espesor: Diámetro / Altura (cm) / Antiadherente (micras) / Pared (mm) / Base (mm)					Evaluación global
Tramontina / Sin modelo / EU	Aluminio, porcelanizado exterior y tapa de vidrio	5	Completa	E	E	B	E	MB	25.0	5.8	38	2.3	2.3	**MB**
Cinsa / Elemental / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado parcialmente en su superficie	De por vida	Completa	E	E	B	E	B	30.0	4.1	22	1.8	1.8	**MB**
Regal / Pride / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado parcialmente en su superficie	3	Completa	E	E	B	E	B	24.0	5.2	26	3.0	2.4	**MB**
Vasconia / Serie Oro / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	B	E	B	24.0	4.5	22	2.3	1.8	**MB**
Lamex / Liss-O / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	No presenta	Incompleta[2]	E	B	E	E	MB	23.7	3.9	22	2.1	1.8	**MB**
Stil de Vie / Sin modelo / Italia	Aluminio	No presenta	Completa	E	E	E	MB	B	26.0	4.8	35	2.7	2.6	**B**
Cinsa / Comfort / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado parcialmente en su superficie	De por vida	Completa	E	B	MB	E	B	30.0	4.3	27	2.3	2.1	**B**
Ekco / Gourmet / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	B	MB	MB	23.5	3.5	39	1.8	1.5	**B**
Vasconia / Serie Platino / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado en su superficie	3	Completa	E	E	E	MB	R	24.0	4.6	21	3.1	2.4	**B**
Lamex / Aluminio Triple Fuerte / México	Aluminio	No presenta	Incompleta[2]	E	P[6]	E	E	E	26.6	4.7	31	2.9	2.8	**B**
Cinsa / Euro / México*	Lámina de acero porcelanizada en el interior y el exterior	No indica	Incompleta[3, 4, 5]	E	E	R	MB	E	28.0	5.1	20	1.6	1.7	**B**
Magefesa / Vitalia / España*	Aluminio	1	Completa	E	B	B	E	B	24.0	4.4	16	1.8	1.6	**B**
TVS / Espryt / Italia	Aluminio	No presenta	Completa	B[a]	MB	B	MB	MB	24.0	4.3	23	2.0	1.9	**B**
Cinsa / Toscana / México	Aluminio, con fondo exterior acanalado parcialmente en su superficie	No presenta	Completa	E	P	MB	E	B	30.0	6.0	21	2.3	2.1	**R**
Pensofal / Tekna / Italia	Aluminio, con fondo reforzado de acero inoxidable indeformable	No presenta	Completa	E	B[6]	MB	MB	B	32.0	6.0	24	2.7	3.4	**R**
Imusa / Sin modelo (Jgo. de dos sartenes) / Colombia	Aluminio	No presenta	Incompleta[2]	E	MB	B	MB	B	25.7 21.0	3.6 3.0	18	1.0	0.9	**R**
Gibson / 57998,01 / China	Lámina de acero inox[1]	No presenta	Incompleta[2]	B[a]	R	P	B	MB	23.0	5.5	43	0.3	0.8	**P**
Homestyle / MB 75 091 (Jgo. de tres sartenes) / China	Lámina de acero	No presenta	Incompleta[2]	E	E	P	P	P	27.5 23.1 17.4	4.2 3.9 3.9	15	0.5	0.5	**P**
Importado por Districomex, para Comercial Mexicana / F3A (Jgo. de tres sartenes) / China	Lámina de acero	No presenta	Completa	B[a]	MB	P	P	P	30.0 25.0 20.0	4.2 3.9 3.2	20	0.5	0.5	**P**

Notas:

[1] Presenta difusor de aluminio encapsulado en la base de la sartén, para una distribución de calor uniforme

[2] No presenta instrucciones de uso y conservación del producto

[3] No indica el periodo de vigencia de la garantía

[4] No presenta domicilio en dónde hacer efectiva la garantía

[5] No presenta procedimientos para hacer efectiva la garantía

[6] Presenta mango de metal

[a] Presenta una pequeña protuberancia en la unión mango-sartén

E= Excelente | **MB**= Muy bien | **B**= Bien | **R**= Regular | **P**= Pobre

Precios levantados del 20 de junio al 16 de julio de 2007

Ciudad de México y Zona Metropolitana				Mérida				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
178	Comercial Mexicana	189	Almacenes Anfora y Electrónica Bistre	178	Comercial Mexicana						
89	Gigante	91	Chedraui	91	Chedraui			89	Gigante	99	HEB
269	Liverpool			269	Liverpool			269	Liverpool		
85	Almacenes Anfora y Electrónica Bistre	90	Super Cristalería Piquio								
				80	Casa Achach						
138	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana										
110	Chedraui			110	Chedraui			119	HEB		
63	Chedraui			79	Chapur						
110	ISSSTE	119	Cristalería El Ancla, Cristalería El Elefante y Almacenes Nuevo León	159	Chapur						
210	Grupo Casa Rodríguez										
55	Wal-Mart							169	Cinsa y Santa Anita en Casa		
								378	Cinsa y Santa Anita en Casa		
54	Soriana										
79	Chedraui							98	Soriana		
88	Mercado Soriana										
68	Bodega Comercial Mexicana, Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana										

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, así como los precios recopilados en otras 20 ciudades, los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01-800-468-87-22, o bien en www.profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

Recomendaciones de compra

- **Antes de adquirir una nueva sartén, verifique que no presente malos acabados como pueden ser rebabas, filos cortantes (sobre todo en el mango) golpes o abolladuras, rayaduras en el antiadherente o desprendimiento del mismo.**
- **Prefiera aquellos productos que ofrezcan garantía y que especifiquen claramente la vigencia de la misma y las condiciones y lugares (en México) para hacerla efectiva en caso de que sea necesario.**
- **Verifique que la información al consumidor del producto incluya instrucciones sobre la forma correcta de utilizarlo y conservarlo en óptimas condiciones.**

Recomendaciones de uso

- **Antes de utilizar su sartén por primera vez, lávela con agua y jabón suave, preferentemente con una fibra-esponja (por el lado de la esponja) para no dañar el antiadherente; posteriormente séquela y agregue una capa de aceite fina y homogénea, déjela calentar a fuego bajo por dos minutos, y acto seguido retírela de la lumbre y quite con una servilleta de papel el excedente de aceite. Su sartén está lista para usarse.**
- **Para su mantenimiento no utilice químicos, abrasivos o fibras que puedan dañar el antiadherente. Seque la sartén con un paño de algodón o servilleta de papel, frotando suavemente.**
- **Preferentemente use los utensilios recomendados para trabajar en estos productos, ya que los utensilios comunes de metal pueden rayar el antiadherente y provocar su desprendimiento prematuro.**
- **Seleccione el tamaño de la flama o del quemador (si su estufa le permite esta opción) teniendo en cuenta que la flama sólo debe calentar la base de la sartén y no subir por los costados.**
- **Estos productos generalmente permiten una cocción a fuego bajo o medio. Recuerde que una temperatura elevada no necesariamente implica una reducción del tiempo de cocción de los alimentos.**
- **Después de cocinar y eliminar el alimento de la sartén, retírela por completo del fuego, para evitar que se sobrecaliente y se dañe el antiadherente.**

Conclusiones

- Se encontró que algunos de los modelos analizados de las marcas **Cinsa** y **T-Fal** presentan garantías de por vida en defectos de fabricación (no de uso), y el modelo **Euro** de **Cinsa** indica que tiene garantía pero no presenta vigencia ni procedimientos para hacerla efectiva. Otras marcas como **Stil de Vie**, **TVS**, **Pensofal**, **Cinsa (Toscaza)** y el importado para Comercial Mexicana, no ofrecen garantía; otros como **Togo**, **IMUSA**, **Gibson**, **Homestyle Lamex** (Aluminio Triple Fuerte y Liss-O), además de no contar con garantía, tampoco ofrecen instrucciones de uso y conservación.
- Todos los modelos presentaron buenos acabados, a excepción de **TVS**, **Gibson** y el importado para **Comercial Mexicana**, los cuales presentan pequeñas protuberancias en la unión del mango con la sartén.
- Sólo la sartén **Cinsa Toscaza** mostró combustión en el mango, lo que puede ser sumamente peligroso ya que este material en combustión puede adherirse fácilmente a la palma de la mano y causar severas quemaduras; el **Lamex Aluminio Triple Fuerte** fue el único que presentó una temperatura de operación en el mango mayor a los 47°C. Los modelos **Pensofal Tekna**, **Lamex Advanced (Platinum)** y **Aluminio Triple Fuerte** cuentan con mangos de metal, por lo cual obviamente no se combustionan, pero sí se recomienda usar guantes de tela al utilizarlos ya que pueden aumentar el riesgo de quemaduras al quedar involuntariamente sus mangos expuestos sobre la flama directa. Por otra parte, los modelos **Lamex Liss-O**, **Pensofal Tekna**, **Cinsa Comfort** y **Magefesa Vitalia**, exhibieron aflojamiento del mango y sólo el **Gibson 57998,01** presentó desprendimiento del mismo.
- Las sartenes de aluminio tienen una mayor distribución de calor (sobre todo las más gruesas), mientras que las sartenes con cuerpo de lámina de acero no lo son tanto, por lo que calificaron como "Regulares" y "Pobres". Sólo aquellas que presentan difusor de aluminio encapsulado en la base de la sartén muestran una "Muy Buena" distribución de calor a excepción del **Gibson 57998,01** que califica como "Pobre".
- Los modelos **Homestyle MB-75-091** (juego de tres sartenes) y los importados por Districomex, S.A. de C.V. para **Comercial Mexicana F3A** (juego de tres sartenes) califican como "Pobres" debido principalmente a que los alimentos se quedan adheridos al ¡antiadherente!
- Se detectó que las sartenes que presentan el más alto desgaste por uso en su recubrimiento antiadherente son los importados por Districomex, S.A. de C.V. para **Comercial Mexicana F3A** (juego de tres sartenes) y el **Homestyle MB-75-091** (juego de tres sartenes), que calificaron como "Pobre".

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México, o escriba a laboratorio@profeco.gob.mx. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Créditos a pagos fijos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en www.profeco.gob.mx o al 01-800-468-8722,
larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco

Foto José Rodríguez

Quesos crema y doble crema

En números recientes de la *Revista del Consumidor* hemos reportado un gran desorden en el mercado de productos lácteos como mantequillas y margarinas, yogures, fórmulas lácteas, quesos tipo americano y panela. Desafortunadamente ocurre lo mismo con los quesos crema y doble crema.

Foto José Rodríguez

La mayoría de los quesos crema y doble crema que se encontraron en el mercado al momento de realizar el presente estudio no se apegan a los requisitos de la norma genérica de referencia NMX-F-713-COFOCALEC-2005. Esta norma genérica señala que los quesos deben tener al menos 10% de proteína procedente de la leche.

Los quesos analizados contienen una cantidad de proteína mucho menor (algunos hasta con 60% menos del porcentaje que señala la norma), y se detectaron varias marcas que se ostentan como queso sin serlo, ya que sustituyen la grasa de la leche por grasa vegetal.

También se encontraron las llamadas imitaciones de queso doble crema elaboradas con sustitutos de los componentes de la leche –grasas vegetales, caseína o caseinatos (caseína sintética)– que, aunque parecen queso, no lo son.

Cómo se elaboran

En todos los quesos, el proceso estrictamente necesario para su elaboración es el denominado cuajado de la leche, que consiste en separar de ésta el suero y la caseína (proteína principal de la leche), dando como resultado la masa sólida que después es procesada para darle los distintos sabores y texturas. Este tipo de quesos no se somete a ningún proceso de maduración, como en el caso del queso manchego; son quesos frescos, de consistencia suave.

¿Que contienen?

Como productos lácteos que son, la grasa que contienen debe ser sólo de leche (puede ser de vaca o de cabra, por ejemplo). Los quesos forman parte de los alimentos que aportan proteínas y fósforo, son ricos en calcio y contienen vitaminas A, D, B_2, B_3, B_{12} y ácido fólico. Su valor calórico es variable ya que éste depende primordialmente de la cantidad de proteínas y grasa que contienen.

En cuanto a los quesos objeto de este estudio hallados en el mercado, se encontró que en los "quesos crema" la proteína oscila entre 5 y 7% y la grasa entre 21 y 51%, y en los "quesos doble crema" la proteína está entre 4 y 21% y la grasa entre 14 y 50%.

El estudio

Comprendió el análisis de 32 productos: 13 quesos crema, nueve quesos doble crema y 10 correspondieron a sus imitaciones. En todos los casos se tomaron muestras de diferentes lotes en diversos puntos de venta. Se verificó que se encontraran dentro de la fecha de caducidad, en refrigeración y en empaques cerrados que no presentaran deterioro.

Cada producto se sometió a las pruebas que se enlistan a continuación:

Composición. Se determinó que el contenido de grasa, proteína y humedad del queso cumpliera con las cantidades declaradas, que estuviera elaborado con grasa de leche y que no contuviera espesantes (almidones). También se verificó que los productos cumplieran con lo requerido por la normatividad, que exige para los quesos 10% mínimo de proteína. Como complemento se determinó la presencia de conservadores.

Recomendaciones

- Antes de adquirir un queso revise que el producto esté refrigerado, dentro de la fecha de caducidad y que el envase se encuentre en perfecto estado.
- Cuando lo guarde en casa, colóquelo preferentemente en la parte alta del refrigerador.
- Por las características del producto, es importante no romper la cadena de frío, por lo cual se sugiere que al hacer sus compras, el queso sea de los últimos productos en adquirirse. Al llegar a casa, póngalo en refrigeración lo antes posible.
- Para evitar la posible contaminación al comprar queso, no permita que al empacarlo lo mezclen con otros productos, como verduras y carnes crudas.
- Al ser elaborados de leche, los quesos contienen grasa butírica, que aporta colesterol; téngalo en cuenta si su dieta no le permite consumir este tipo de alimentos.

Queso crema

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada				Conservadores	Precio por 100 g
		Humedad (%)	Grasa (%)	Tipo de grasa	Proteína (%)		
Fiorelo Nestlé / Queso crema pasteurizado / México / 190 g	Completa	47	36	Butírica	8	Contiene	$6.10
Lyncott / Queso crema Neufchatel pasteurizado / EU / 227 g	Completa	63	21	Butírica	8	No contiene	$7.40
Lala / Queso crema pasteurizado / EU / 180 g +25%	Completa	55	37	Butírica	5	No contiene	$6.90
Santa Clara / Queso crema / No indica / 200 g	No indica país de origen	49	32	Butírica	4	No contiene	$9.50
Philadelphia Kraft / Queso crema reducido en grasa *light* Extra cremoso / México /180 g	Usa el texto "Extra cremoso", lo que puede inducir a pensar que tiene más crema, pero se refiere a su textura.	62	22	Butírica	9	No contiene	$10.75
Philadelphia Kraft / Queso crema para untar sabor a chipotle / México / 180 g	Tuvo hasta 14.1% menos grasa de la declarada y hasta 6% más humedad.	57	30	Butírica	6	No contiene	$10.50
Philadelphia Kraft / Queso crema original / México / 190 g	Tuvo hasta 14.7% menos proteína de la declarada.	54	37	Butírica	6	No contiene	$9.50
Philadelphia Kraft / Queso crema para untar extra cremoso / México / 180 g	Tuvo hasta 17.1% menos proteína de la declarada y usa el texto "Extra cremoso", lo que puede inducir a pensar que tiene más crema, pero se refiere a su textura.	60	30	Butírica	6	No contiene	$10.20
Noche Buena / Queso crema pasteurizado / EU / 227 g	Tuvo hasta 20% menos proteína de la declarada.	54	35	Butírica	6	No contiene	$8.20
Pauly Brand / Queso crema pasteurizado / EU / 227 g	Tuvo hasta 23% menos proteína de la declarada.	55	34	Butírica	5	No contiene	$7.50
Rondelé / Queso crema francés para untar con mezcla de hierbas aromáticas / Francia / 125 g	Tuvo hasta 21.1% más humedad y su información nutrimental no la presenta correctamente. Tiene dos declaraciones de proteína y una no la cumple (66% menos).	55	33	Butírica	7	No contiene	$27.40
Regent / Queso crema pasteurizado / No indica / 1.36 kg	Tuvo hasta 25.3% menos proteína de la declarada y toda la información la presenta en inglés. El contenido de humedad, grasa y proteína no los declara conforme a la normatividad.	55	35	Butírica	5	No contiene	$6.25
La Risueña / Queso crema / México / 2 kg	Tuvo hasta 34% menos proteína de la declarada.	40	51	Butírica	7	Contiene	$6.90

Calidad sanitaria. Debido a la gran cantidad de agua y a la ausencia de maduración, el queso fresco es un alimento susceptible de contaminación microbiana, por lo que las buenas prácticas de higiene y sanidad en su fabricación deben cumplir los más estrictos estándares de calidad, por esta razón se verificó que estuvieran ausentes microorganismos patógenos (como *Salmonella* y *Staphylococcus aureus*), así como los indicadores de deterioro (hongos y levaduras).

Información al consumidor. Se revisó que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran la palabra "queso", seguida del tipo de leche o leches empleadas para su elaboración; que declararan su contenido de grasa, de proteína y humedad, además de informar sobre el contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Conclusiones

- Todos los quesos crema analizados cumplen con el requisito de ser elaborados con la grasa de leche, pero ninguno contiene la cantidad de proteína mínima (10%) que pide la norma NMX-F-713-COFOCALEC-2005.
- En los quesos doble crema varias marcas engañan al consumidor adicionando grasas vegetales. Estos

Imitación queso doble crema

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada				Conservadores	Precio por 100 g	Observaciones
		Humedad (%)	Grasa (%)	Tipo de grasa	Proteína (%)			
Franja / Imitación queso doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación.	46	46	Vegetal	8	Contiene	$5.10	----------
La Villita / Imitación queso tipo doble crema / México / 500 g y a granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación.	47	41	Vegetal	7	No contiene	$5.30	----------
Noche Buena / Estilo queso doble crema / México / 500 g	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación.	45	41	Mezcla vegetal butírica	8	Contiene	$6.05	----------
Mariposa / Imitación a queso doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación.	44	47	Vegetal	8	No contiene	$5.50	----------
Esmeralda / Imitación a queso doble crema / México / 500 g y a granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación. Tuvo 2.2% más humedad de la declarada.	46	45	Vegetal	8	No contiene	$5.80	----------
El Ciervo / Imitación a queso doble crema pasteurizado / México / 250 g y a granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación. Tuvo 5.8% más humedad de la declarada.	48	48	Vegetal	8	No contiene	$5.25	----------
Montañés / Imitación a queso doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación. Tuvo 8.8% más humedad de la declarada.	49	41	Vegetal	7	No contiene	$5.25	----------
Establo San Miguel / Imitación a queso doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" que puede inducir a error, ya que es una imitación. Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso y es una imitación. Tuvo 8.8% más humedad de la declarada.	49	44	Vegetal	8	No contiene	$4.90	---------
Camelia / Imitación queso fresco doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" y la imagen de una vaca que inducen a pensar que es queso y es una imitación. Incluye la leyenda prohibida "Tu corazón siempre sano".	44	41	Mezcla vegetal butírica	9	Contiene	$3.10	Se detectó producto con indicadores de deterioro.
Listón Rojo / Imitación queso fresco doble crema / México / A granel	Resalta la palabra "Doble crema" y la imagen de una vaca que inducen a pensar que es queso y es una imitación.	45	41	Mezcla vegetal butírica	8	Contiene	$3.50	Se detectó producto con indicadores de deterioro.

Normatividad

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
NOM-121-SSA1-1994. Bienes y servicios. Quesos frescos, madurados y procesados. Especificaciones sanitarias.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-086-SSA1-1994. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
NMX-F-713-COFOCALEC-2005. Sistema producto leche. Alimentos lácteos, queso y queso de suero. Denominación, especificaciones y métodos de prueba.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 1 de junio a 13 de julio de 2007
Periodo de muestreo: 1 de junio a 29 de junio de 2007
Marcas analizadas: 32
Pruebas realizadas: 3,896

Queso doble crema

Marca / Denominación / Origen / Presentación	Información al consumidor	Composición promedio verificada				Conservadores	Precio por 100 g	Observaciones
		Humedad (%)	Grasa (%)	Tipo de grasa	Proteína (%)			
Coita / Queso chiapas doble crema enchilado / No indica / 350g	Una muestra tuvo 5% menos contenido neto, hasta 4.1% menos grasa y hasta 20% más humedad de lo declarado. No expresa correctamente las unidades de contenido neto.	53	23	Butírica	21	No contiene	$10.90	Se detectó producto con indicadores de deterioro
Palma Sola / Queso doble crema / México / A granel	No declara contenido máximo de humedad y mínimo de grasa y proteína.	57	14	Butírica	21	No contiene	$10.10	Se detectó producto con mal manejo sanitario y/o indicadores de deterioro
Productos que se ostentan como queso doble crema sin serlo, por contener grasa vegetal								
Normex / Queso fresco doble crema / México / 500 g	Completa	45	41	Mezcla vegetal butírica	9	Contiene	$5.05	----------
San Agustín / Queso doble crema / México / 450 g	Una muestra tuvo 5% menos contenido neto de lo declarado.	43	44	Mezcla vegetal butírica	9	Contiene	$4.45	----------
San Manuel / Queso doble crema / No indica / 500 g	Presenta imagen de una vaca que induce a pensar que es queso y no lo es. No expresa correctamente las unidades de contenido neto y no indica país de origen.	41	50	Vegetal	8	No contiene	$8.00	----------
Esmeralda / Queso doble crema bajo en colesterol / México / 250 g	Tuvo hasta 7.3% más humedad de la declarada e incluye la imagen de un corazón que está prohibida porque puede confundir al consumidor.	48	44	Vegetal	8	No contiene	$5.85	----------
Gallo Dorado / Queso doble crema / No indica / A granel	Tuvo hasta 41.1% menos proteína de la declarada y no indica país de origen.	46	48	Vegetal	5	Contiene	$4.70	----------
Gallo Negro / Queso doble crema / No indica / 500 g	Tuvo hasta 86.2% menos proteína y hasta 14.2% más humedad de lo declarado. No indica país de origen.	48	44	Vegetal	4	No contiene	$4.60	----------
Chilchota / Queso doble crema / México / A granel	Completa	42	48	Vegetal	7	No contiene	$4.00	Se detectó producto con indicadores de deterioro

productos no son queso, y corresponden a las marcas **Chilchota**, **Esmeralda**, **Normex**, **Gallo Dorado**, **Gallo Negro**, **San Agustín** y **San Manuel**. El 78% de estos quesos no cumplen con la cantidad de proteína requerida por norma.

- Entre las imitaciones se detectó que los "quesos" doble crema de las marcas **Camelia**, **Listón Rojo** y **Establo San Miguel** engañan al consumidor, ya que inducen a pensar que son de leche al incluir imágenes de una vaca en la etiqueta.
- Todas las imitaciones de los quesos doble crema resaltan la palabra "doble crema" en letras más grandes que la palabra "imitación", lo que puede hacer pensar al consumidor que el producto es queso.
- No se encontraron problemas microbiológicos que representen un riesgo a la salud, sin embargo, algunos productos presentan problemas en su manejo o tienen tendencia al deterioro. Las tablas correspondientes indican cuáles fueron estos productos con falla.
- En ningún caso se encontró presencia de almidones, pero en cuanto a conservadores, en las tablas se indican las marcas que los adicionan.
- Las tablas también indican los productos con falla en la veracidad de información relativa a los contenidos declarados de humedad, grasa y proteína.
- En cuanto a los contenidos de grasa, no sólo hay diferencias significativas entre las marcas, sino también entre el queso crema y doble crema. Hay productos que se ostentan como doble crema y su contenido de grasa es menor a la de un queso crema. Vea la tabla de resultados.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

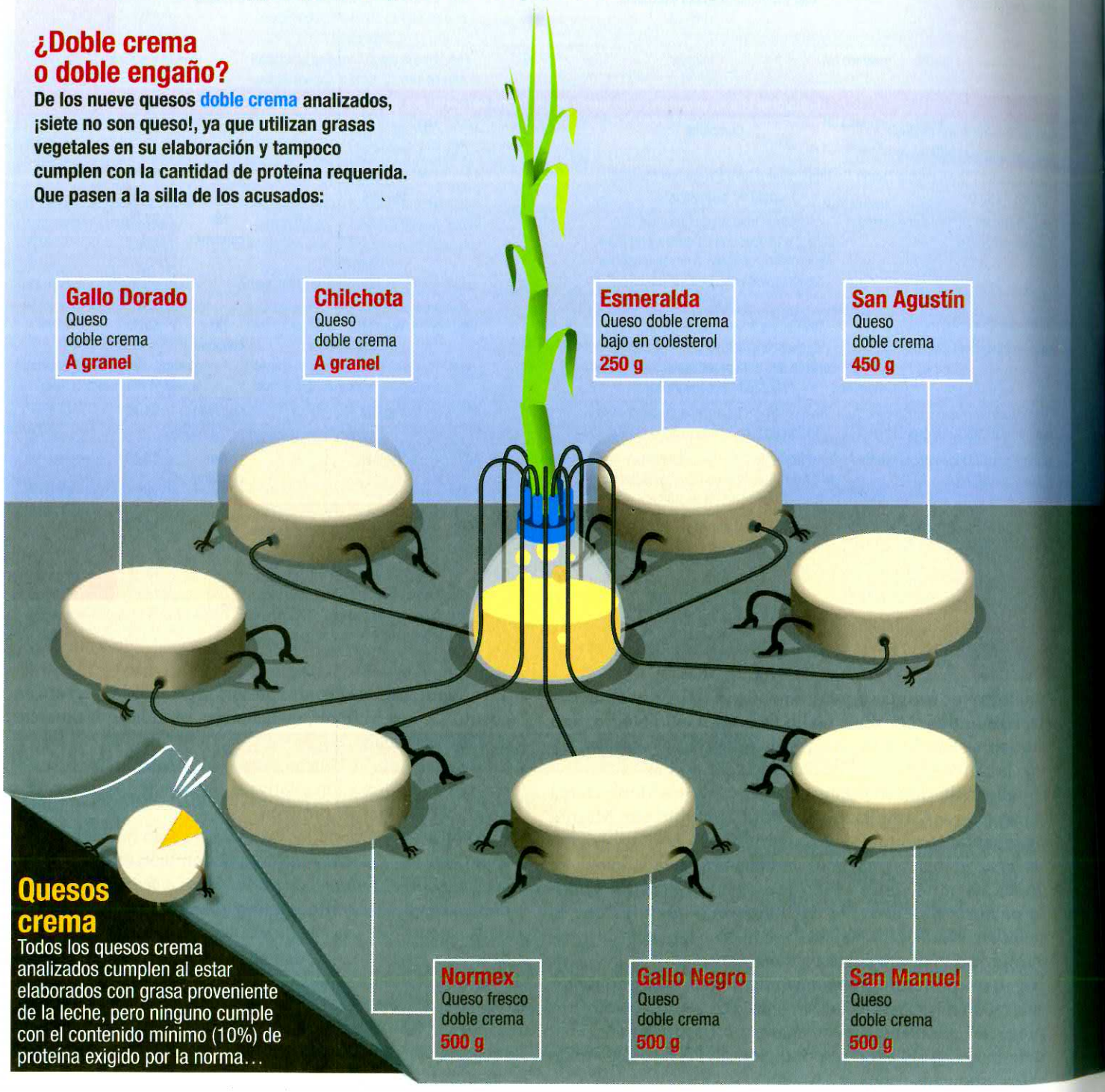
Quesos crema y doble crema, un fraude

¡Otra vez malos quesos!

¡Por enésima vez los lácteos! El mercado de estos productos es un caos y esta vez volvimos a comprobarlo con los quesos crema y doble crema: unos de plano nos quieren engañar porque no son queso, y la gran mayoría no cumplen la normatividad.

¿Doble crema o doble engaño?

De los nueve quesos doble crema analizados, ¡siete no son queso!, ya que utilizan grasas vegetales en su elaboración y tampoco cumplen con la cantidad de proteína requerida. Que pasen a la silla de los acusados:

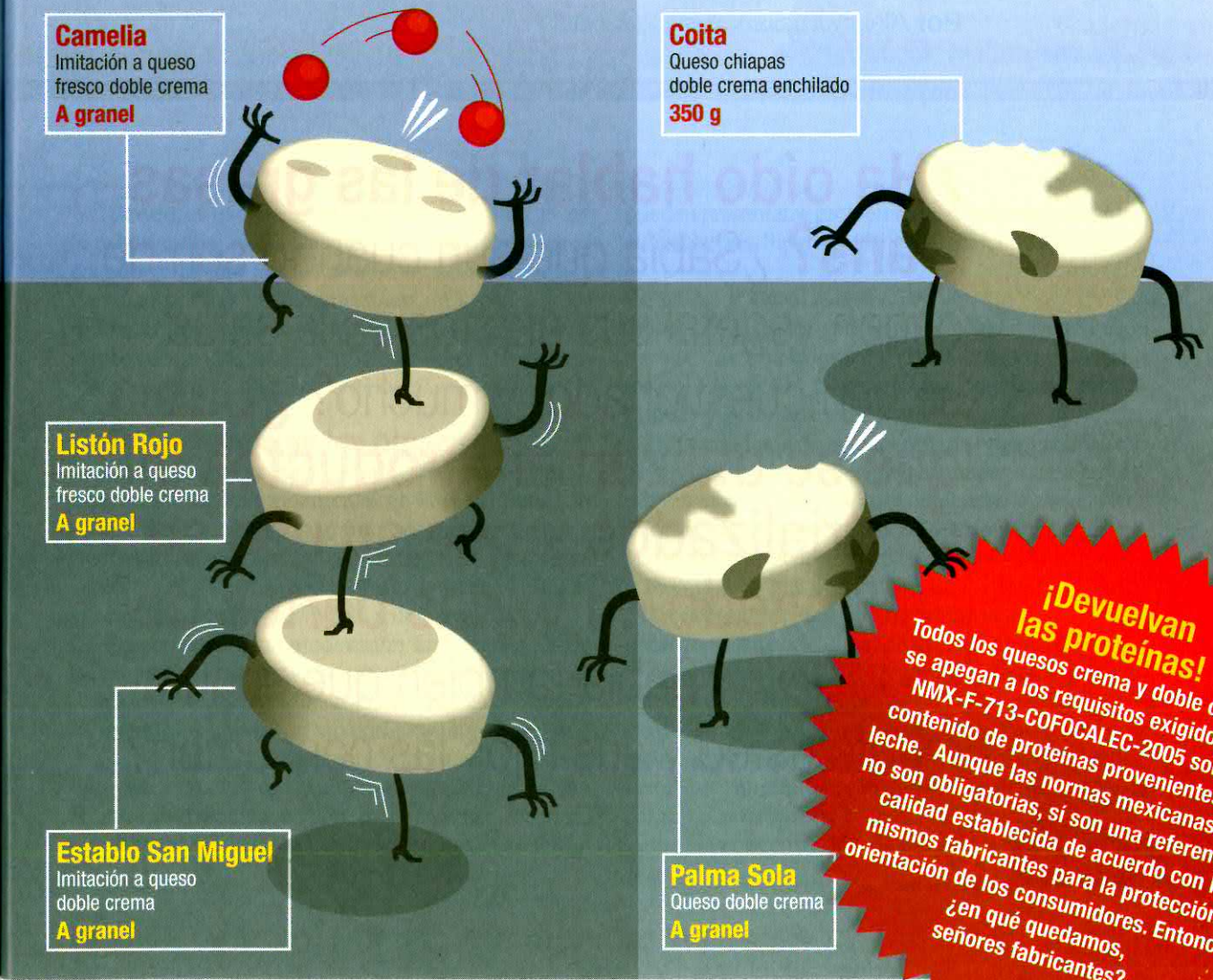


Etiquetas engañosas

Todas las imitaciones de queso doble crema cometen la "travesura" de resaltar las palabras "doble crema" y de poner en letras más pequeñas la palabra imitación, pero tenga cuidado, porque no son quesos, pues contienen grasa vegetal. El colmo es que hay marcas que además incluyen la imagen de una vaca. Las falsas imitadoras con manchas y cuernos son:

Los otros doble crema, ¡también mal!

La nota la dieron dos marcas de queso doble crema, que si bien cumplen con la grasa y proteína proveniente de la leche, ¡no tienen cuidado con el manejo sanitario de sus productos!



Camelia
Imitación a queso fresco doble crema
A granel

Listón Rojo
Imitación a queso fresco doble crema
A granel

Establo San Miguel
Imitación a queso doble crema
A granel

Coita
Queso chiapas doble crema enchilado
350 g

Palma Sola
Queso doble crema
A granel

Infografía Oldemar

¡Devuelvan las proteínas!

Todos los quesos crema y doble crema no se apegan a los requisitos exigidos por la NMX-F-713-COFOCALEC-2005 sobre el contenido de proteínas provenientes de la leche. Aunque las normas mexicanas (NMX) no son obligatorias, sí son una referencia de calidad establecida de acuerdo con los mismos fabricantes para la protección y orientación de los consumidores. Entonces, ¿en qué quedamos, señores fabricantes?

Grasas trans

¿Qué son y cómo nos dañan?

Por Alejandra Sánchez Plascencia

¿Ha oído hablar de las grasas trans? ¿Sabía que aun cuando son de origen vegetal sus efectos en la salud se han cuestionado, y mucho? **¿Sabía que se utilizan en productos industrializados y que su uso se ha limitado en varias partes del mundo?** ¿Sabía también que seguramente usted y sus hijos las consumen?

Foto José Rodríguez

Foto archivo

Cuando el uso de la margarina desbancó al de la mantequilla, nadie imaginó que años después el consumo de esta grasa también se pondría en tela de juicio por los efectos que causa en la salud. ¿Por qué están causando controversia la margarina y otros cientos de productos alimenticios industrializados en los que se utilizan grasas vegetales?

La importancia de las grasas

Los lípidos, popularmente conocidos como grasas, tienen una acción fundamental en la dieta, pues son fuente de energía: cada gramo aporta alrededor de nueve kilocalorías, más del doble que las proteínas y los carbohidratos. Asimismo, las grasas ayudan a la absorción de las vitaminas A, D, E, K y de los carotenos.

Si se consumen con moderación, tanto las grasas de origen vegetal como las de origen animal contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la salud. Como fuente de energía las grasas son tan eficientes que el organismo almacena cualquier exceso de grasa como reserva energética en caso de ayunos futuros, pero en exceso la grasa se concentra en abdomen y cintura, así como en arterias y en ciertos órganos, como consecuencia pueden presentarse problemas de salud como obesidad, aterosclerosis, hipertensión y diabetes, entre otros.

Grasas y aceites

Existen grasas de origen animal o vegetal, y en función de su estructura química se clasifican en saturadas e insaturadas (estas últimas se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas).

La carne y los lácteos, alimentos de origen animal, casi siempre contienen más grasas saturadas, que a temperatura ambiente son sólidas, a diferencia de las grasas de origen vegetal o insaturadas, que a temperatura ambiente son líquidas y se conocen genéricamente como aceites.

Ejemplos de grasas animales saturadas son el tocino y la manteca; son ejemplo de grasas vegetales insaturadas los aceites de oliva, de girasol, de maíz.

Estas últimas grasas, de origen vegetal, son esenciales para el organismo porque éste no puede producirlas. Además, los aceites vegetales suelen tener gran cantidad de grasas monoinsaturadas, cuya ingestión favorece el aumento de lo que en medicina se conoce como colesterol bueno o de alta densidad (HDL) y reduce la concentración de colesterol malo o de baja

Existen grasas de origen animal o vegetal, y en función de su estructura química se clasifican en saturadas e insaturadas.

densidad (LDL), lo cual contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pues se evita que las sabrosísimas grasas animales, tan disfrutadas por los mexicanos (y que además también son producidas por el cuerpo), se depositen en las arterias y las obstruyan.

No sólo eso, por su estructura química, las grasas vegetales son más digeribles y tienden a acumularse menos en el organismo.

Existe, sin embargo, una categoría diferente de grasas vegetales (producto del ingenio humano) denominadas parcialmente hidrogenadas o trans, que en la actualidad están en la mira de las autoridades sanitarias de buena parte del mundo por los riesgos que conlleva su ingestión.

Las trans: punto y aparte

Hay un procedimiento químico llamado hidrogenación, que consiste en agregar hidrógeno a los aceites vegetales, líquidos a temperatura ambiente –no se olvide–, para volverlos sólidos a temperatura ambiente.

La finalidad de este procedimiento es obtener grasas vegetales sólidas como la margarina y la manteca vegetal, que dan frescura y mejor textura a los alimentos industrializados; además, la hidrogenación hace que estas grasas sean menos susceptibles a la oxidación; dicho en otras palabras, no se vuelven rancias, lo que amplía la estabilidad del sabor y la fecha de caducidad de estos productos...

¿En cuáles alimentos se encuentra esta clase de grasas? Basta echar un vistazo a las etiquetas de los productos industrializados para darse cuenta de que cientos de éstos las contienen. La industria utiliza estas grasas para elaborar alimentos fritos u horneados, como pan, botanas, pasteles, galletas, dulces, así como en la preparación de comida rápida,

> La OPS considera que la reducción de consumo de grasas trans del 2 a 4% cuando menos, podría evitar hasta 225 mil ataques cardiacos en América Latina y el Caribe.

Foto archivo

Extracción de grasas

Las grasas se obtienen de los tejidos animales mediante calentamiento, ya sea con vapor o con calor directo.

Los aceites se extraen de aceitunas y de semillas oleaginosas como cacahuate, ajonjolí, soya, algodón, entre otras, a través de prensas mecánicas o usando disolventes. Tras su extracción, a las grasas y aceites,denominados crudos, se les deben quitar las impurezas con el fin de mejorar el color, el sabor y el olor y obtener productos de calidad. Los procesos de purificación a los que se someten pueden ser refinamiento, blanqueo, invernación y desodorización. Otro proceso utilizado es la hidrogenación, que es precisamente el que la industria de alimentos también con el fin de obtener grasas con ciertas características, como la grasa parcialmente hidrogenada (trans).

Fuente *Las grasas en la industria*, Josefina Morales de León, *Cuadernos de Nutrición*, vol. 12, no. 2, 1989

Foto archivo

Las trans en el mundo

- Recientemente, un grupo de trabajo de la **Organización Panamericana** de la **Salud (OPS)**, hizo un llamado para abogar por **"Las Américas libres de grasas trans"**. Ricardo Uauy, presidente del grupo, señaló: "Los efectos negativos de las grasas trans producen altas tasas de enfermedades cardiovasculares, que derivan en infartos y derrames cerebrales, evitables con una buena educación e información".
- La **OPS** considera que la **reducción** de **consumo** de **grasas trans** del **2** a **4%** cuando menos, podría evitar hasta **225 mil ataques cardiacos** en **América Latina** y el **Caribe**.
- En el **2004**, se **aprobaron** en **Dinamarca leyes** que **limitan** el **uso** de las **grasas** trans a **2%** del **total** de **grasa** en los **alimentos** que se **venden** en dicho país, incluyendo los que se sirven en restaurantes.
- En algunos **países** europeos, **Canadá** y **Estados Unidos** es **obligatorio** que en las **etiquetas** de **información nutrimental** se **señale** si los alimentos **contienen más** de **0.5 g** de **ácidos grasos trans** por **ración**. Si contienen menos, es opcional incluir la información.

Algunas empresas privadas comenzarán a usar aceites libres de grasas trans. Los establecimientos de McDonald's con sede en Argentina, Dinamarca, Francia y Rusia ya lo hicieron.

como hamburguesas, *hot dogs*, pollo frito, etc., e incluso se usan en algunos suplementos dietéticos.

Todo parecía perfecto, hasta que en junio de 2001 la Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) dio a conocer un comunicado advirtiendo del posible riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares por consumir productos con alto contenido en grasas trans o parcialmente hidrogenadas.

Josefina Morales de León, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán, explica: "Mientras que en la década de los 80 se consideraba más saludable el consumo de margarina y manteca vegetal que de mantequilla y manteca de origen animal, en los 90 numerosos estudios indicaron que no sólo las grasas saturadas, sino que también las grasas trans incrementan las concentraciones de colesterol 'malo' y reducen los niveles del colesterol 'bueno', aumentando con ello el riesgo de padecer enfermedades cardiacas".

Para saber...

Debido a que en nuestro país aún no existe una normatividad con respecto al uso de las grasas trans en la industria, la tecnóloga Josefina Morales de León expresa que para proteger la salud es necesario moderar el consumo de grasas trans, así como limitar el de grasas saturadas animales y el de colesterol. Y añade: "El problema es que los consumidores no estamos acostumbrados a leer las etiquetas de los productos".

- En **Chile** es **obligatorio** que las **etiquetas** de los productos **indiquen si tienen grasas trans**, y se permite a la industria **destacar** si ha **disminuido** su uso **significativamente**.
- Algunas **empresas privadas** comenzarán a usar **aceites libres** de **grasas trans**. Los establecimientos de **McDonald's** en **Argentina**, **Dinamarca**, **Francia** y **Rusia** ya lo **hicieron**.
- En **julio** pasado la cadena **Burger King Corp.** anunció que a fines de **2008** comenzará a **utilizar** un **nuevo aceite**. Después de que un grupo en defensa de la nutrición la demandó por no eliminar las grasas trans de sus productos, el corporativo se comprometió a usar un aceite más saludable.

Fuente www.paho.org/Spanish/DD/PN/ps070607.htm • "Hamburguesas saludables", *Milenio Diario*, julio 7, 2007

Sin embargo, en éstas el listado de ingredientes indica el tipo de grasas que contiene el producto, así puede leerse: 'grasas parcialmente hidrogenadas', 'grasas saturadas', 'grasas insaturadas' o 'grasas trans'.

"Muchos productos como panes, pasteles o tamales contienen este tipo de grasas, por eso, en todo momento debemos saber seleccionar nuestros alimentos para mantener una dieta saludable. Y en la medida de lo posible debemos elegir productos sin procesar, y no abusar por tanto del consumo de productos industrializados.

"Además, algunas empresas ya están comenzando a sustituir las grasas hidrogenadas e incluso a señalar que sus productos están libres de grasas trans", concluye la tecnóloga en alimentos Josefina Morales de León, para quien la solución no se encuentra en la eliminación total de estas grasas de la dieta, sino en su consumo moderado.

Sanos consejos

Puesto que en nuestro país todavía no existe normatividad al respecto, como señala nuestra entrevistada, conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones antes de consumir grasas trans:

- Lea las etiquetas de información nutrimental cuando haga sus compras, pues una vez que algún producto sea de su preferencia, ya sabrá si contiene estas grasas y podrá decidir si le conviene o no comprarlo.
- Recuerde que hay grasas alternativas, como los aceites poliinstaurados y monoinsaturados, que no elevan los niveles de colesterol "malo".
- Los aceites de oliva y canola son fuentes de grasas monoinsaturadas, consúmalos también con moderación, por su alto contenido calórico.
- Los aceites de soya, maíz, girasol, nueces y pescados aportan grasas poliinsaturadas; puede consumirlos tomando en cuenta su contenido calórico.
- Salvo los aceites de coco y palma, los aceites vegetales contienen menos grasas saturadas, grasas trans y colesterol que la manteca vegetal, las margarinas sólidas y los grasas animales como la mantequilla.

Fuentes Entrevistas con la maestra Josefina Morales de León, jefa del departamento de Ciencia y Tecnología de Alimento, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"; doctora María Elena Sánchez, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas del IPN • *Las grasas en la industria*, Josefina Morales de León, Cuadernos de Nutrición, 1989 • *Los ácidos grasos trans en las margarinas*, Josefina Morales de León, Cuadernos de Nutrición, 2006 • "Grasas nocivas", *El País*, 12 septiembre, 2006 • *Química de los alimentos*, Salvador Badui Dergal, Pearson Educación, México, 1993 • "Hamburguesas saludables", *Milenio Diario*, julio 7, 2007 • www.paho.org/Spanish/DD/PN/ps070607.htm • www.cfsan.fda.gov/%7Edms/stransfa.html • www.wikipedia.org

Pollo a la Martha Chapa

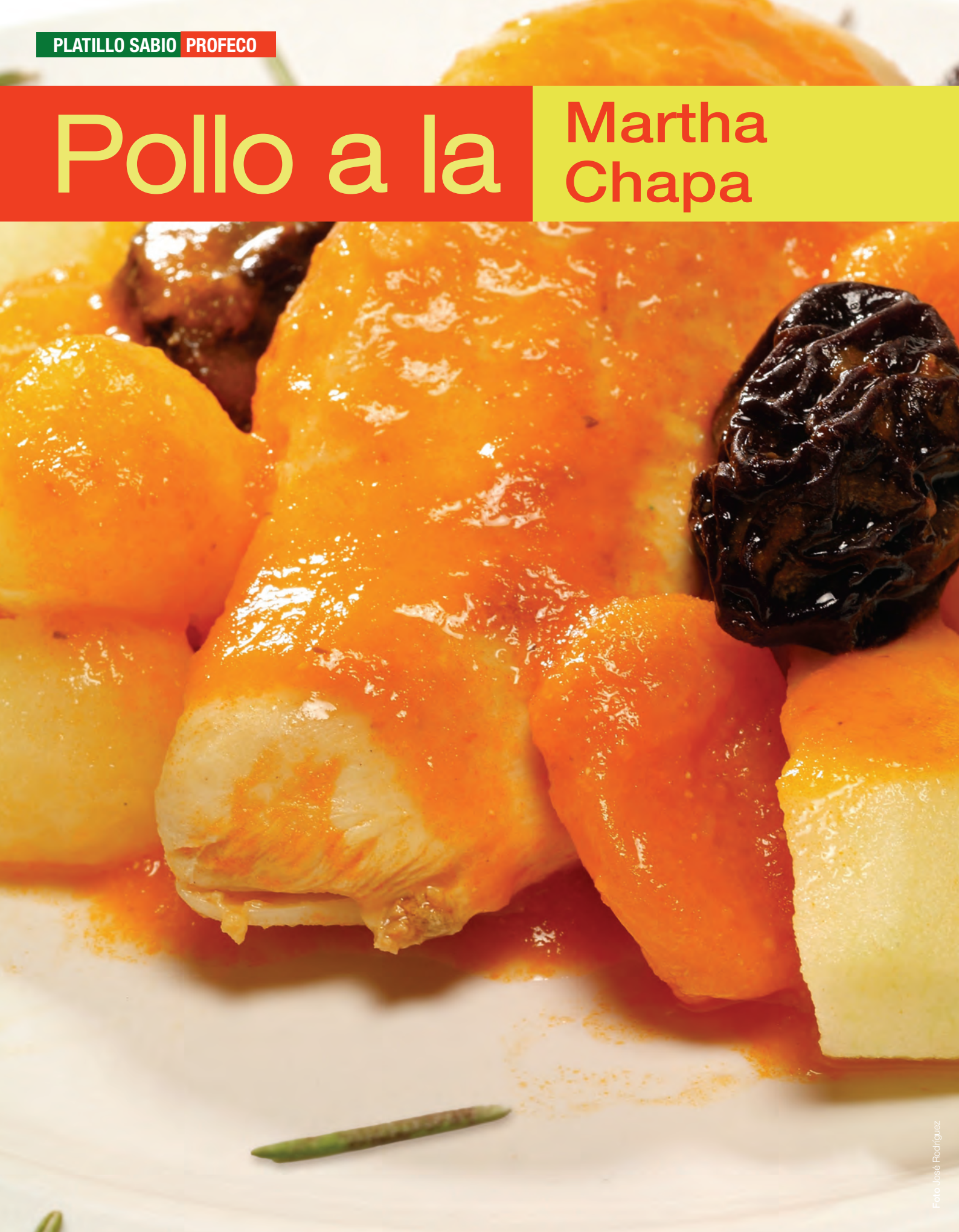


Foto: José Rodríguez

Dr. Roberto Garnica Aguilar*

Exfolia tu piel con un peeling

Es un procedimiento que elimina las capas de células muertas, y mejora su apariencia y textura

El *peeling*, cuyo significado es "pelar la piel", es uno de los métodos más versátiles, seguros y efectivos para contrarrestar el envejecimiento facial y otras alteraciones de la piel. Se trata de un proceso en el cual se aplican una o varias sustancias químicas sobre la piel con el objetivo de exfoliarla (es decir, eliminar las células muertas y capas superficiales). El resultado es una piel más uniforme, poros más chicos, las manchas desaparecen o se aclaran; dependiendo del *peeling* pueden mejorar líneas de expresión, arrugas y la apariencia de las cicatrices.

PADECIMIENTOS QUE TRATA

- Arrugas.
- Cicatrices.
- Acné.
- Piel rosácea.
- Cloasma o hiperpigmentación (paño).
- Lentigos (manchas en la piel).
- Secuelas de varicela.
- Deterioro de la piel a través del tiempo por exposición prolongada al sol (fotoenvejecimiento).
- Efélides (pecas).

Es importante destacar que no está indicado para pacientes con cáncer.

suscríbete

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Belleza • Nutrición
Mente Sana • Del siglo XXI • En Pareja • En Forma y **¡Mucho Más!**

Llama al: 5515 3818 o escríbenos a: suscribete@ganarsalud.com

¿Qué hacen las mujeres "famosas" para no tener celulitis? La verdad es que piden ayuda a su fotógrafo de cabecera para desaparecerla, pues todas las mujeres de carne y hueso son propensas a tener la llamada "piel de naranja". ¿Es posible combatirla? ¿Nos acompaña a averiguarlo?

Celulitis

¿Hay algo que hacer?

Por Alejandra Sánchez Plascencia

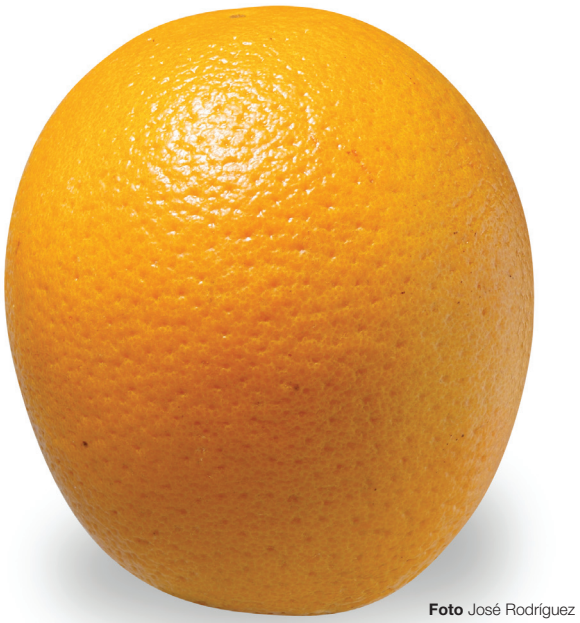


Foto José Rodríguez

Las mujeres conocen bien la apariencia de la celulitis, ya sea porque la sufren en carne propia, porque la ven en otras mujeres o porque viven con el temor de que un mal día el espejo les dé la bienvenida al "club de la celulitis".

Sea como fuere, unas y otras desconocen cuál de los siete pecados capitales las llevó a recibir tal castigo, pues dicen que la celulitis se debe a que no comemos frutas ni verduras, no tomamos los dos litros de agua que el organismo necesita diariamente ni hacemos ejercicio, y sí, en cambio, abusamos de los productos industrializados, del café y los refrescos. Dicen también que es culpa de los anticonceptivos, del cigarro y las bebidas alcohólicas, del sedentarismo y del estrés y, para colmo, que es hereditaria...

¿Dónde está la verdad del asunto? Enseguida, las respuestas a las preguntas más comunes sobre la celulitis, así como la descripción de algunos procedimientos para tratarla.

Problema multifactorial

La palabra celulitis es un término cosmético que se utiliza para describir el aspecto de "piel de naranja" que adquieren algunas zonas del cuerpo, debido a depósitos circunscritos de grasa, principalmente en

Foto / Fotoarte José Rodríguez / Roberto Paz

La palabra celulitis es un término cosmético que se utiliza para describir el aspecto de "piel de naranja" que adquieren algunas zonas del cuerpo, debido a depósitos circunscritos de grasa.

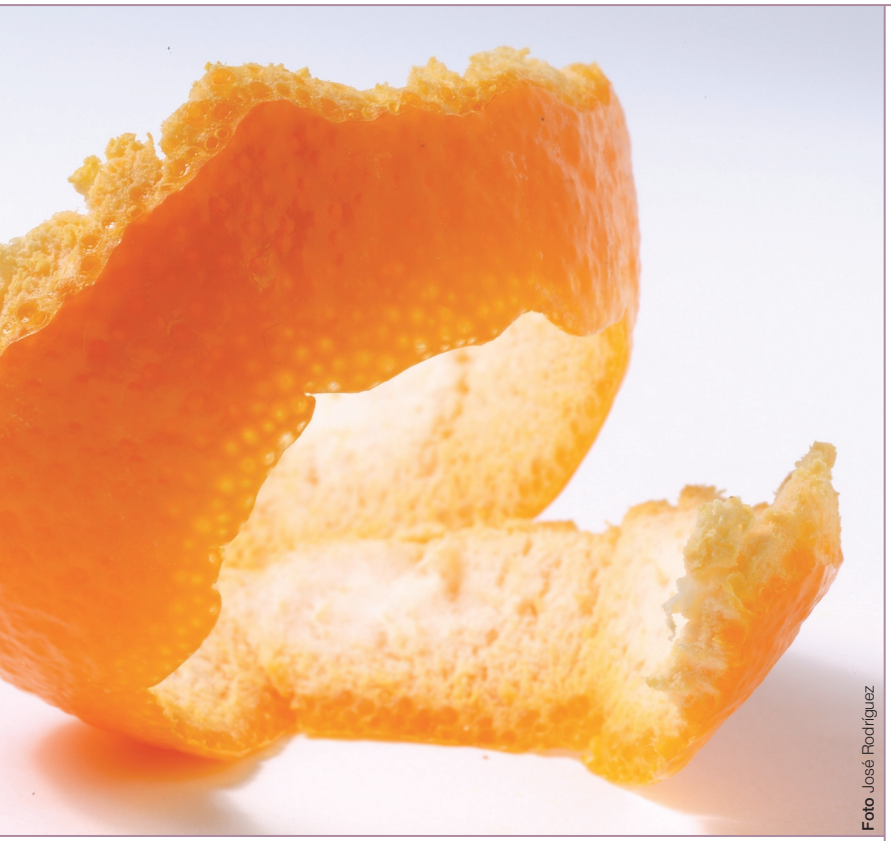


Foto José Rodríguez

Tipos de celulitis

- **Dura.** La piel presenta un engrosamiento acentuado y aumento de los tejidos superficiales. Como es dura, la mayoría de las veces no transforma la región afectada, así que estéticamente no es muy notoria. Es propia de mujeres jóvene, pero aun cuando sus tejidos son firmes, al apretar la piel se nota su presencia.
- **Blanda.** Es la celulitis más común. Su presencia provoca cambios anatómicos, sobre todo en la región pélvica. A simple vista se observan como almohadillas en la piel, además de que al tocarla se siente blando el tejido. En este tipo de celulitis puede haber complicaciones como várices, sensación de pesadez, fatiga y adormecimiento en las piernas y dolores nocturnos. Se le considera una celulitis de evolución media. Es común encontrar personas con celulitis blanda y dura.
- **Edematosa.** Es menos frecuente, pero más grave. Generalmente afecta a personas obesas. Puede provocar hinchazón de los tejidos, sensación de cansancio y dolor muscular, entre otros síntomas.

Fuente Ana Becerril, doctora en medicina estética.

el abdomen, los muslos y los glúteos de mujeres delgadas o con sobrepreso, que puede iniciar desde la pubertad, pero que se hace más evidente en mujeres mayores de 30 años.

¿Y por qué cambia la apariencia de la piel?

Los músculos del cuerpo están cubiertos por un "acolchado", constituido por tejido conjuntivo y grasa. Este "acolchado" protege y une a otros tejidos y órganos entre sí, y sirve de sostén a estructuras del cuerpo, y es una reserva de energía en forma de grasa.

El tejido conjuntivo se compone de células que están acomodadas como los ladrillos de una pared, unidas con una sustancia intercelular (en ésta se encuentran el colágeno y la elastina, proteínas que dan consistencia y elasticidad a la piel). A su vez, la sustancia intercelular está inmersa en otra denominada sustancia fundamental, en ella existen capilares por donde circula la sangre llevando oxígeno y nutrientes a las células, y otros por donde corren sustancias de desecho. Hay también vasos linfáticos que absorben las toxinas, restos del metabolismo celular y parte del agua retenida en los tejidos; estos desechos van a parar al hígado y al riñón, eliminándose a través del intestino y la orina y, en menor medida, por la piel.

La sustancia fundamental está formada principalmente por mucina (especie de lubricante que protege las superficies corporales frente a la fricción o la erosión); esta sustancia se va depositando en el tejido y altera la función de los vasos mencionados, ocasionando la celulitis.

Cómo se origina

La mucina (producida por un importante tipo de células llamadas fibroblastos, que forman parte del tejido) es una sustancia que tiene consistencia de gel, de modo que puede absorber grandes cantidades de agua, aumentando su volumen y ocupando cada vez más espacio, lo que provoca la compresión de los capilares, con lo que disminuye el flujo sanguíneo que lleva oxígeno a las células.

Como los fibroblastos son muy sensibles a la disminución de oxígeno, comienzan a fabricar más mucina, la que absorbe cada vez más agua y afecta cada vez más la microcirculación, creando un círculo vicioso.

Asunto de mujeres

Así es, rara vez los hombres presentan celulitis debido a que sus depósitos adiposos se estructuran diferente. En las mujeres, los depósitos de grasa están localizados por debajo de la piel en compartimientos separados del tejido conjuntivo (el que une otros tejidos y órganos entre sí, compuesto de fibras elásticas y colágeno); cuando las células grasas crecen –porque aumenta el depósito de lípidos–, los compartimentos crecen, pero los tabiques del tejido conectivo permanecen iguales, provocando la apariencia característica de la celulitis.

Fuente "Lipodistrofia ginecoide (celulitis)", en la *Revista del Centro Dermatológico Pascua*

Formación de la celulitis

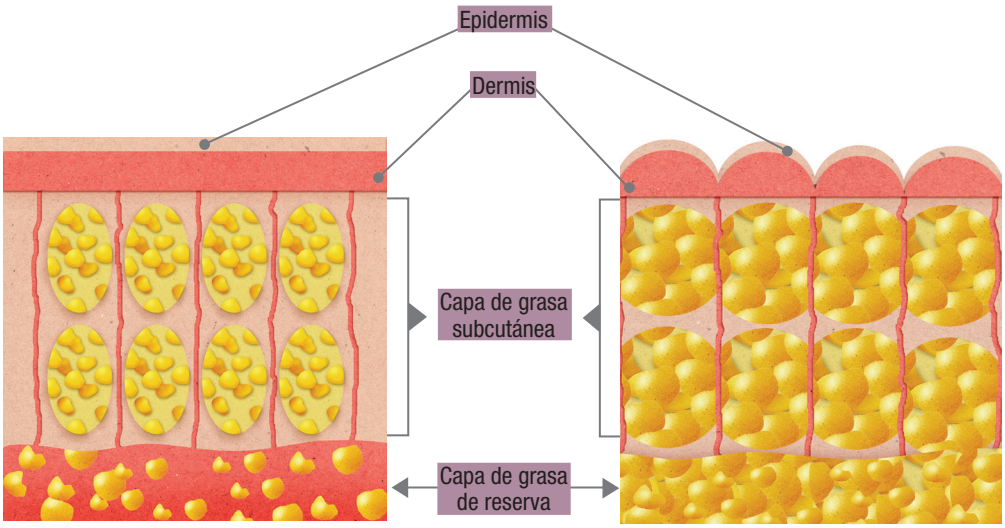


Ilustración Roberto Paz

La mucina se va depositando en la dermis, tejido que está inmediatamente debajo de la piel, pero "respeta" cada folículo piloso, por eso la celulitis da ese aspecto de "piel de naranja". En estados más avanzados, la piel adquiere apariencia capitoné (acolchonada).

Todo tiene un origen

¿Cuáles son los factores que predisponen a los fibroblastos a producir más mucina de la necesaria? Es común creer que la celulitis afecta sólo a personas con sobrepeso u obesidad, sin embargo, la doctora Ana Becerril, especialista en medicina estética, explica: "Los médicos definimos a la celulitis como una enfermedad y no como un problema estético propio de las mujeres, pues obedece a diversas factores".

Los factores citados por nuestra entrevistada son los siguientes:

Genéticos. La aparición de celulitis está determinada genéticamente, es decir, se hereda la predisposición a padecerla.

Hormonales. Existe relación entre la aparición de la celulitis y los cambios hormonales de la mujer durante su vida, como la pubertad, el embarazo y la menopausia, al igual que por el uso de anticonceptivos. Las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) tienen efecto sobre el tejido graso, y son responsables del aumento del volumen de los adipocitos (células grasas) en zonas específicas del cuerpo de las mujeres, particularmente en las "chaparreras", los glúteos, los muslos y el vientre.

Otros factores desencadenantes son el estrés, la fatiga, la tensión nerviosa, el estreñimiento, la vida sedentaria, las enfermedades circulatorias.

Dietéticos. Existe relación entre la calidad de la alimentación y la celulitis, la cual se asocia sobre todo con hábitos tóxico-dietéticos, como tabaquismo y alcoholismo, consumo de productos industrializados, grasas, beber poca agua, etcétera.

También "es posible que afecciones del corazón, pulmonares, renales, niveles altos de colesterol y de triglicéridos e inclusive diabetes influyan en la aparición de la celulitis", asegura la doctora Becerril.

Para un diagnóstico correcto es indispensable revisar la zona afectada e identificar la etapa de desarrollo y el tipo de celulitis que presenta la afectada (vea el recuadro "Tipos de celulitis").

"Existe una serie de signos perfectamente identificables y característicos de los cambios ocurridos en el tejido subcutáneo superficial, como aumento de espesor, consistencia y sensibilidad, palpación de gránulos subcutáneos, entre otros, que constituyen la llamada piel de naranja o piel capitoné", añade nuestra entrevistada.

"También necesitamos identificar los factores que desencadenan la celulitis con la finalidad de, según el caso, regular el metabolismo, activar la circulación, etc., pues definitivamente no hay tratamiento efectivo si se desconoce el origen del padecimiento", enfatiza la especialista Ana Becerril.

Foto archivo

Hay procedimientos que si se utilizan correctamente son una valiosa ayuda para frenar el proceso de la celulitis.

Los tratamientos

Hay procedimientos que si se utilizan correctamente son una valiosa ayuda para frenar el proceso de la celulitis.

Algunos de los tratamientos terapéuticos son los siguientes:

Carboxiterapia. Este método consiste en la aplicación subcutánea –por medio de inyecciones con agujas pequeñas–, de bióxido de carbono (CO_2) gaseoso para combatir el exceso de grasa en el cuerpo y la flacidez. El bióxido de carbono –el mismo gas que exhalamos al respirar– no provoca alergia ni efectos secundarios porque el organismo está acostumbrado a la presencia de este gas. El efecto del gas sobre la grasa del cuerpo se debe a que provoca una demanda de oxígeno local, el cual quema las grasas.

Endermología. Es una técnica francesa que consiste en dar masaje a las zonas afectadas para movilizar las grasas, mediante un aparato que "envuelve" la piel entre dos rodillos que tienen un efecto de succión, consiguiendo un vacío que favorece el funcionamiento de los capilares subcutáneos. También ayuda a moldear el cuerpo y a reducir su volumen, aunque no favorece la pérdida de peso.

La endermología debe aplicarse suavemente porque los capilares del sistema linfático son tan delgados como un cabello. Un masaje mal aplicado puede aplastar los vasos capilares, los que al quedar saturados buscan otras vías de salida, provocando edemas o hinchazón, además de agravar el problema en vez de resolverlo.

Hidrolipoclasia ultrasónica. Consiste en el empleo de ultrasonido que actúa directamente sobre las células de grasa del tejido adiposo. La zona afectada se inyecta previamente con una solución fisiológica (suero salino) que interactúa con las ondas de ultrasonido, lo cual destruye las células grasas y disminuye el volumen de tejido adiposo.

Mesoterapia. Mediante inyecciones se administran diversos medicamentos alopáticos (sustancias farmacológicas como cafeína, amoxilina, etc.), que mejoran la circulación y ayudan a quemar grasa –lipólisis– a nivel local. Las inyecciones se aplican en las zonas donde se localiza la grasa, así que el medicamento no circula por todo el organismo ni tiene efecto dermatológico en el resto del cuerpo.

Las buenas costumbres

Se ha dicho que una de las principales causas de la celulitis es la alteración en la microcirculación, así que tenga en cuenta las siguientes recomendaciones no sólo para prevenirla, sino para obtener mejores resultados con el tratamiento al que se someta:

Los zapatos de tacón, las medias y las prendas de vestir muy apretadas afectan la circulación de las piernas. Evite permanecer mucho tiempo de pie o sentada, sin descansar las piernas. Tampoco ayuda cruzarlas. Lo anterior es importante, porque cuando los fibroblastos están comprimidos dejan de producir colágeno y la piel se debilita.

En pocas palabras

Muchas mujeres al borde de la desesperación, esperan demasiado de los tratamientos contra la celulitis. Sin embargo, ¿cómo lograr mejores resultados? En principio, acudiendo al médico para descubrir los factores desencadenantes de su problema de celulitis, además de modificar sus hábitos alimenticios y realizar ejercicio. Si decide someterse a un tratamiento, recuerde que la última palabra la tiene el médico, aunque es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- **Endermología.** Aunque es favorable, no espere resultados de la noche a la mañana, pues se necesitan cuando menos 20 sesiones para mejorar entre un 40 y 50% la apariencia de la celulitis. El masaje debe realizarlo personal capacitado.
- **Carboxiterapia.** Puede aplicarse a personas con sobrepeso. Mejora la apariencia de la piel de un 60 a 70% porque favorece la circulación, que es uno de los principales factores desencadenantes de celulitis. Esta técnica está contraindicada en pacientes con presión alta, diabetes, cáncer, epilepsia, insuficiencia renal o pulmonar, enfermedades de la columna y en mujeres embarazadas o lactando.
- La **mesoterapia** es una técnica muy lenta. Se puede utilizar en personas cuyo problema no es grave, y si tienen sobrepeso, que éste no sea mayor de 10 kilos. Ayuda a mejorar la circulación, el sistema linfático y a quemar la grasa localizada, nada más.
- La mesoterapia y la carboxiterapia deben ser aplicadas por un médico y en el consultorio, pues es indispensable conocer el estado de salud del paciente, las enfermedades que ha padecido y si tiene alergia a algún medicamento.

No conviene bañarse con agua muy caliente ni exponerse al sol durante periodos prolongados.

Procure ingerir suficientes líquidos durante el día y no consuma mucha sal para evitar la retención de líquidos en los tejidos.

El exceso de grasa, la falta de ejercicio y la vida sedentaria hace que los adipositos lleguen a multiplicarse hasta por 10.

Foto archivo

Fuente "Lipodistrofia ginecoide (celulitis)", doctora Josefina de Peña y doctor Mauricio Hernández Pérez, *Revista del Centro Dermatológico Pascua*, septiembre-diciembre, 2005, volumen 14, no. 3 • "Operación pulido", Lucía Heredero, Revista *El País*, 27 mayo de 2007.

- Para evitar infecciones en los procedimientos en los que se aplican inyecciones, el personal debe usar guantes, jeringas nuevas y sustancias esterilizantes para limpiar la zona de aplicación. No se arriesgue, evite someterse a cualquier tratamientos no indicado por un médico.
- La mesoterapia mal aplicada puede provocar lesiones en la piel como quemaduras e infecciones.
- Si el tratamiento contra la celulitis le da buenos resultados, debe continuar las indicaciones médicas para controlar los factores desencadenantes, de lo contrario, en poco tiempo aparecerá de nuevo.
- No olvide que la celulitis es una enfermedad crónica, por lo que su curación no es total. Los tratamientos sólo ayudan a reducir el volumen y a mejorar el aspecto de la piel.

¿Y las cremas anticelulíticas?

Cada vez son más las firmas de productos cosméticos que incluyen en su línea tratamientos contra la celulitis a partir de cremas y geles, que abundan en los departamentos de belleza de las tiendas. Pero ¿cuál es el resultado? Por lo pronto, mujeres confundidas y desesperadas en busca de la crema o gel ideal para solucionar su problema.

La aminofilina y la cafeína son algunas de las sustancias presentes en muchas cremas anticelulíticas. Según la *Revista Mexicana de Dermatología*, estos agentes biológicos pueden activar las enzimas que aceleran la ruptura de moléculas de grasa almacenada (lipólisis) en el organismo.

No obstante, el primer reto de cualquier producto es tener la capacidad de penetrar para alcanzar su objetivo, el tejido graso, y que éste lo absorba. Además, para ser efectivos, estos productos deberían tener una concentración y permanencia suficientes en la capa grasa subcutánea.

Entonces, ¿sirven o no? Depende de la calidad y la cantidad de sus ingredientes, la capacidad de penetrar en la piel, además de la forma de aplicación y el periodo de uso del producto.

Por ello, conviene recordar que los tratamientos estéticos y las cremas pueden ser una alternativa, o no, así que antes de malgastar su dinero en productos que a la larga pueden no funcionarle, consulte a su médico.

No olvide que la celulitis es una enfermedad crónica, por lo que su curación no es total.

Fuentes Entrevista con la doctora Ana Becerril Sánchez Aldana, especialista en medicina estética • "Lipodistrofia ginecoide (celulitis)", doctora Josefina de Peña y doctor Mauricio Hernández Pérez, *Revista del Centro Dermatológico Pascua*, septiembre-diciembre, 2005, volumen 14, no. 3 • *Todo sobre celulitis: cómo prevenirla, cómo curarla*, Úrsula Tropper, Kier, 1ª edición, Buenos Aires, 2007

Niños en acción

Los valores son todas las actitudes y acciones adecuadas que te permiten ser una mejor persona y sentirte feliz de ser quien eres; los valores te hacen fuerte y con poder para resolver cualquier problema.

Tus papás, tus profesores y las instituciones que hay en nuestro país te enseñan valores desde pequeño, e incluso aprendes otros o refuerzas los que ya conoces a través de cuentos, historietas y fábulas. Estas últimas son historias cortas representadas por animales que al final terminan dando un consejo llamado moraleja. ¿Quieres saber cuáles son estos valores? ¡Sólo sigue leyendo!

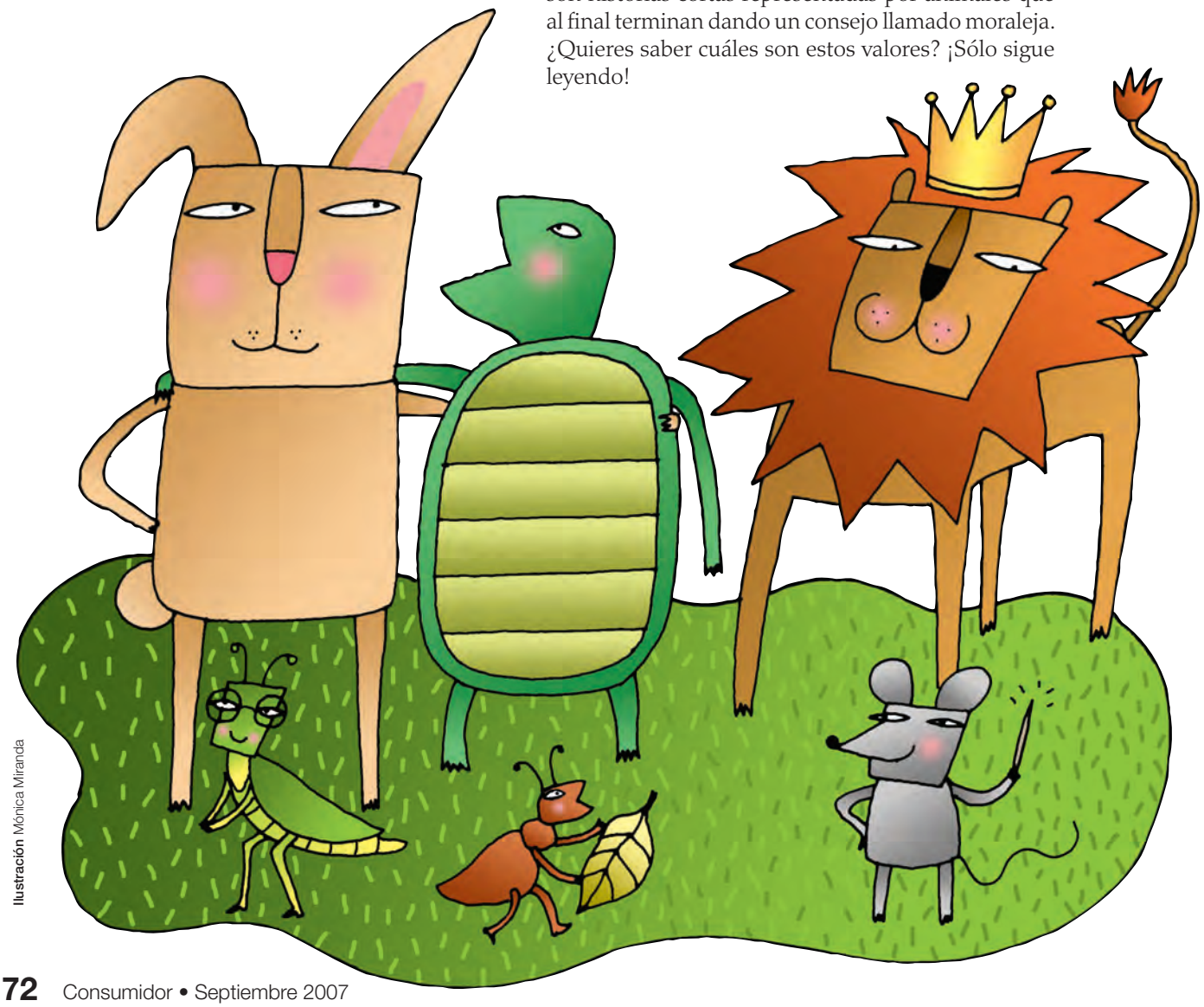
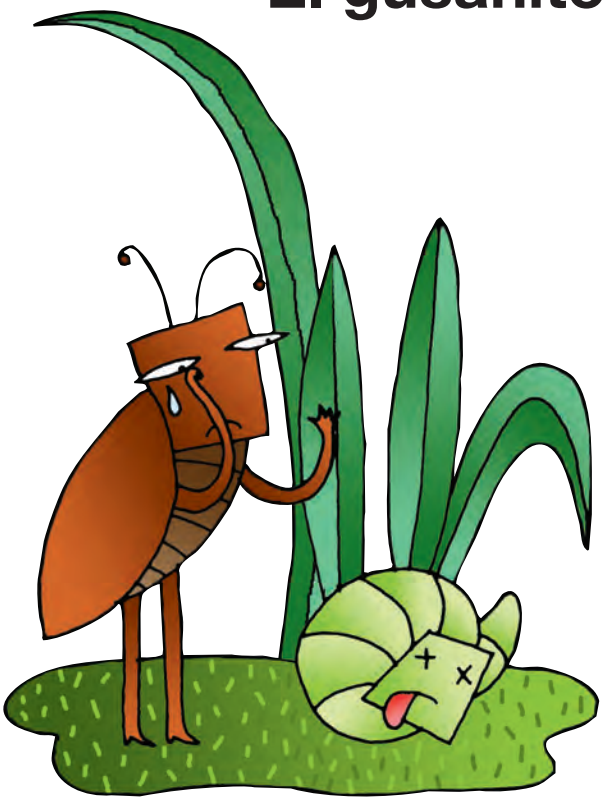


Ilustración Mónica Miranda

El gusanito



Había una vez un gusano y un escarabajo que eran muy buenos amigos. El escarabajo sabía que su amigo era lento y tenía una vista muy débil, y por su parte el gusano sabía que el escarabajo comía cosas que a él le parecían desagradables, que era muy acelerado y más bien feo, pero eso no les impedía ser muy amigos.

Un día, la mamá del escarabajo le dijo enojada a su hijo que cómo era posible que él tuviera que caminar tanto para ir a ver al gusano, y que cuando el escarabajo saludaba al gusano desde lejos, éste ni siquiera le devolvía el saludo.

El escarabajo sabía que su amigo era muy lento como para ir a visitarlo y que si no le devolvía el saludo era porque no lo distinguía debido a su pésima vista. Aun así, tras los reclamos de su mamá, el escarabajo decidió poner a prueba la amistad del gusanito y se alejó un tiempo esperando que su amigo lo fuera a buscar.

Al paso del tiempo, el escarabajo se enteró de que el gusanito se estaba muriendo, pues cada día hacía un gran esfuerzo por llegar con él y luego regresar a su casa, y en el viaje quedaba expuesto al ataque de los pájaros y las hormigas.

El escarabajo llegó al árbol en donde su amigo estaba a punto de morir. El gusanito se alegró de verlo y de saber que estaba bien. Le sonrió por última vez y se despidió de su amigo. El escarabajo se avergonzó mucho por haberlo abandonado y al final entendió que, aunque distinto, el gusanito era su amigo, y que eso era lo realmente importante.

Moraleja: La amistad está en ti y no en lo que digan los demás. El tiempo y la distancia no destruyen una amistad, tampoco las razas o las diferencias físicas; son las dudas y nuestros temores los que debilitan la verdadera **amistad**.

El conejito regordete

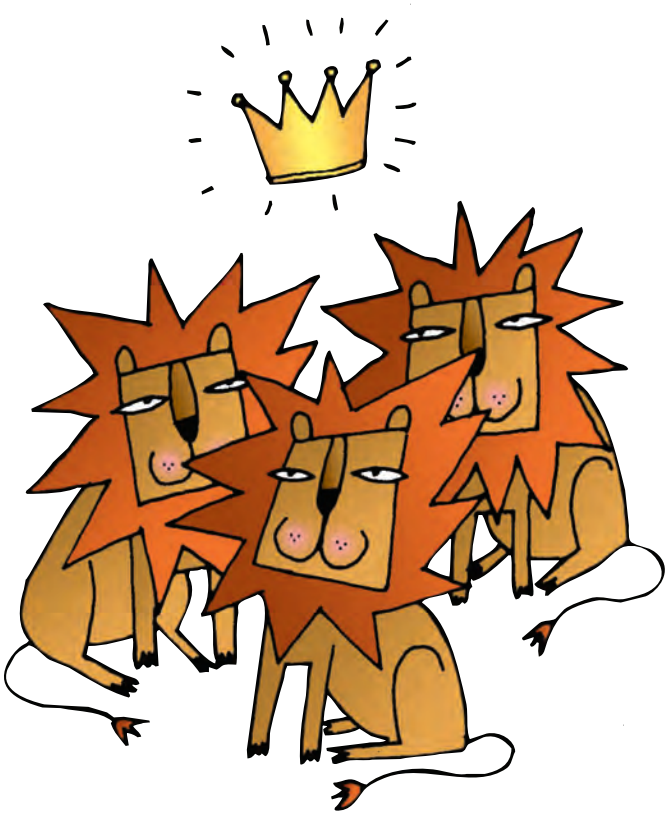
Benito era un conejito gordito y chiquito del cual todos los demás conejitos se burlaban. Siempre que Benito quería unírseles en los juegos, todos los conejitos contestaban al mismo tiempo: "¡Tú no juegas!", pues le decían que no era tan ágil como ellos, así es que Benito terminaba apartándose, renegando de ser gordito y chaparrín.

En una ocasión, los demás conejitos se fueron a jugar a la parte más alejada del bosque. No se dieron cuenta de que saltaban sobre una tapa que cubría un pozo abandonado, y de tanto saltar, todos cayeron al fondo. De inmediato Benito fue por una cuerda y gracias a su fuerza, logró sacarlos uno a uno.

Desde ese día Benito fue aceptado por todos y nunca más se burlaron de él, pues comprendieron que aunque fuera un poco diferente, Benito podía tener virtudes que otros no tenían. Lo mejor fue que Benito se sintió orgulloso de ser como era.

Moraleja: Las diferencias que tenemos con respecto a los demás no son defectos, sino características que nos hacen desarrollar otro tipo de habilidades que los demás no tienen. Querernos y aceptarnos a nosotros mismos tal como somos, se llama **autoestima**.

Los tres leones



Había una vez tres leones que vivían en una selva. Un día el mono convocó a una reunión a todos los animales y les dijo: "Sabemos que el león es el rey de los animales, pero aquí en la selva hay tres. ¿Cuál de ellos deberá ser nuestro rey?"

Después de un tiempo los animales encontraron una solución para elegir a su rey. Los leones debían escalar la Montaña Difícil y el que llegara primero a la cima sería considerado rey.

El primer león intentó escalar y no pudo. El segundo empezó con todas las ganas pero también fue derrotado. El tercer león tampoco alcanzó la cima. Los animales estaban muy desanimados porque no sabían cómo elegir a su rey. "Es simple", dijo el águila. "Yo estaba volando cerca de los leones y escuché lo que cada uno le dijo a la Montaña Difícil. El primer y segundo león le dijeron: "Montaña, me has vencido". El tercer León dijo: "Montaña, me has vencido por ahora, pero tú ya llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo".

Los animales comprendieron que el tercer león tuvo una actitud de vencedor aun en la derrota, pues no desistió, y quien piensa así es más grande que su problema, pues es rey de sí mismo y está preparado para ser rey de los demás.

Moraleja: No tiene importancia el tamaño de los problemas y dificultades que tengas. La mayoría de las veces tus problemas ya llegaron al nivel máximo, pero no tú. Tú todavía estas creciendo y eres más grande que todos tus problemas juntos, todavía no llegas al límite de tu fuerza y tienes además la capacidad de la decisión y la constancia... eso se llama **perseverancia**.

Medio Pollito

Esta es la historia de Medio Pollito, a quien llamaban así porque nació sólo con una patita y una alita. Un día escuchó hablar de un lugar lejano en donde cada pollito tenía su granja y siempre había alguien que les daba de comer y beber, y todos vivían en armonía. Se llamaba Tierra Feliz y Medio Pollito no resistió las ganas de ir a buscarla.

En el camino se encontró con el agua que estaba atorada en una piedra y no podía seguir su cauce, desesperada le pidió ayuda a Medio Pollito, pero éste se negó a dársela diciéndole que tenía mucha prisa por llegar a Tierra Feliz y siguió su camino.

Más adelante vio una fogata a punto de apagarse. El fuego le rogó que soplara para no extinguirse, pero Medio Pollito prefirió no hacerle caso y siguió su camino. Después se encontró al viento atorado en la rama de un árbol, él también pidió auxilio a Medio Pollito, quien se negó contestándole que se le hacía tarde para llegar a Tierra Feliz.

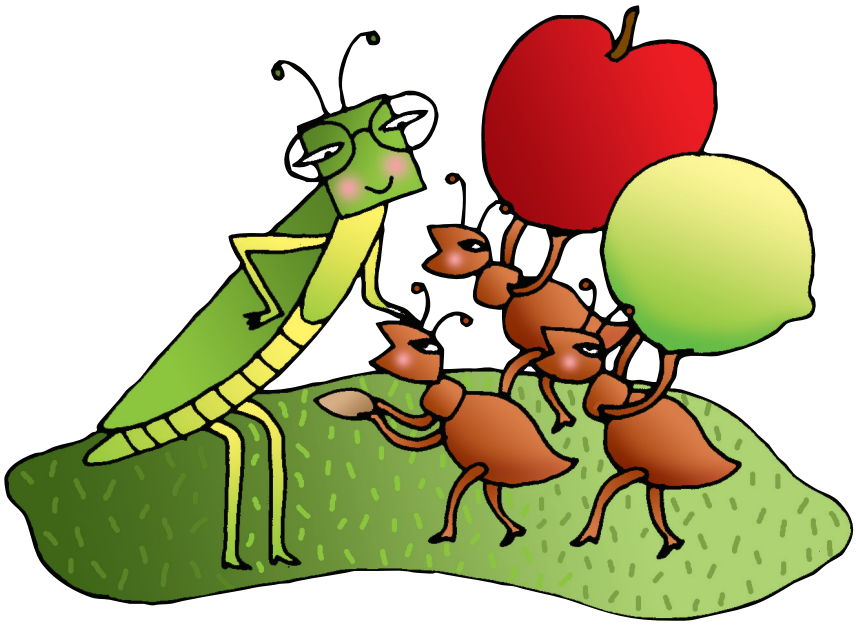
Por fin, Medio Pollito llegó a Tierra Feliz, pero al entrar el hombre que proveía a los demás pollos de comida y agua decidió que Medio Pollito sería la comida de ese día.

Ya adentro de la olla, con agua y al fuego, Medio Pollito pidió ayuda al agua, que de inmediato le respondió que no, pues

él no la había ayudado. Y cuando sintió que moría de calor le pidió ayuda al fuego, pero éste tampoco lo quiso ayudar. Ya al sentirse sin aire, le pidió al viento que soplara fuerte para que pudiera respirar, y después de tanto pedírselo, el viento aceptó, a pesar de que Medio Pollito le negó antes su ayuda, y sopló tan fuerte que lo sacó de la olla donde era cocinado.

Moraleja: Medio Pollito quedó muy agradecido con el viento y comprendió que todos necesitamos de todos, que en realidad no sabemos en qué momento podemos necesitar de alguien, y tal vez ese alguien es quien menos esperamos, por eso siempre debemos ayudarnos unos a otros. Esto se llama **solidaridad**.

La hormiguita



Un grillo saltarín necesitaba a alguien honesto y trabajador que lo ayudara a trabajar su enorme sembradío, por lo que pensó en las hormigas y llamó a todas aquellas que tuvieran ganas de trabajar.

Todas las hormigas que acudieron estaban contentas y dispuestas, pero había un problema, el grillo tenía que decidirse sólo por una. Así que las puso a prueba para saber cuál era la mejor. Le dio una semilla a cada una y dijo que aquella que trajera el fruto más grande brotado de la semilla sería la elegida.

Después de dos meses las hormiguitas regresaron con frutos enormes y jugosos. Sólo una hormiguita, que por cierto era muy pequeñita, llevaba la misma semilla que el grillo le dio al principio. Cuando el grillo la eligió a ella para el trabajo, las demás hormigas se sorprendieron y muchas hasta se enojaron.

Ante los reclamos el grillo respondió: "Las semillas que les di eran piedras sin vida de las cuales no podría nacer ningún fruto. Esta pequeña hormiga que se presenta con su semilla es la más honesta de todas, y eso me interesa más que la fortaleza".

La pequeña hormiguita trabajó felizmente con aquel grillo saltarín por mucho tiempo, y llegaron a ser muy buenos amigos. Cada vez que tenía oportunidad, la hormiguita recomendaba a los demás que fueran honestos y dijeran la verdad, pues eso siempre es mucho mejor que decir mentiras.

Moraleja: Mentir y aparentar cosas que no son ciertas es algo que no está bien, porque las mentiras se descubren tarde o temprano. En cambio, si somos honestos y decimos la verdad, no importa si se trata de algo bueno o malo, nos traerá cosas buenas y todos lo agradecerán. Además de que te hará sentir mejor a ti. Eso es la **honestidad**.

Niños en acción

Si tienes entre seis y 12 años de edad y te esfuerzas porque tus acciones sean siempre en bien tuyo y en el de los demás, eres el candidato perfecto para convertirte en un niño en acción, defensor de los valores universales. Para ello es necesario que obtengas tu credencial como miembro activo del club **Niños en Acción**, con la que además podrás recibir descuentos para entrar a museos, cines, centros recreativos y restaurantes. Sólo tienes que llamar a las oficinas de la Procuraduría General de la República (PGR) en el país, de acuerdo con el estado donde vives:

Aguascalientes (449) 910 69 00
Baja California (664) 633 68 02
Baja California Sur (612) 123 97 00
Campeche (981) 811 96 02
Coahuila (871) 749 05 25
Colima (312) 316 09 02
Chiapas (961) 617 96 02
Chihuahua (656) 639 86 13
Distrito Federal (555) 346 36 07
Durango (618) 829 08 02
Guanajuato (477) 788 86 01
Guerrero (747) 471 96 01
Hidalgo (771) 717 52 00
Jalisco (333) 394 23 00
Estado de México (722) 236 01 02
Michoacán (443) 322 59 02
Morelos (777) 329 63 02
Nayarit (311) 211 83 00
Nuevo León (818) 154 74 02
Oaxaca (951) 501 96 02
Puebla (222) 223 81 00
Querétaro (442) 238 68 00
Quintana Roo (998) 881 96 02
San Luis Potosi (444) 834 09 02
Sinaloa (667) 758 50 02
Sonora (662) 289 70 01
Tabasco (993) 310 96 02
Tamaulipas (899) 921 94 00
Tlaxcala (246) 465 22 17
Veracruz (229) 989 63 02
Yucatán (999) 30 16 02
Zacatecas (492) 923 98 02

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx.** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Falsas promesas en curso de inglés

Les escribo porque quiero informarles de una escuela que provee servicios de enseñanza de idiomas, específicamente inglés. La escuela se llama Georgal, S. A. de C. V., y está ubicada en Barranca del Muerto 493. La escuela ofrece nueve libros, uno para cada nivel. En la presentación de cada libro se le hace creer al alumno que va a obtener una puntuación determinada para el TOEFL y el TOEIC (ambos son exámenes de certificación en el dominio del idioma inglés).

Lo que la escuela promete es falso, pues sería como decirle a un alumno de secundaria que va a obtener una buena calificación sólo por inscribirse a la escuela. Además, los textos tienen muchos errores y son monótonos. Por si fuera poco, el nombre del director, que es dueño de la escuela, aparece en la portada de los textos, como si él fuera el autor de los textos y canciones que en ellos aparecen.

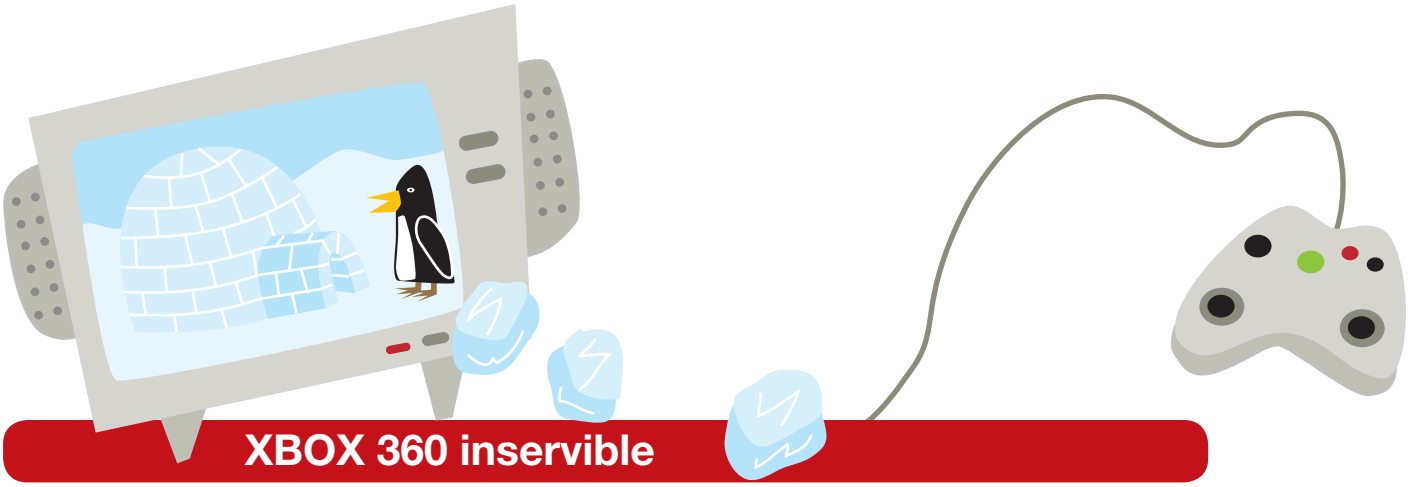
Por otra parte, la escuela promete 600 horas efectivas de clase, pero si son nueve libros y cada uno se estudia en 60 horas de clase, los alumnos en realidad toman 540 horas efectivas de clase.

Leopoldo Martínez

Los proveedores están obligados a respetar la calidad, precio, términos, fechas y demás condiciones conforme a las cuales ofrecen sus servicios al consumidor, y no pueden utilizar publicidad engañosa o confusa para convencer a sus posibles clientes de elegir sus productos, en este caso prometer que al terminar un curso de inglés obtendrán un nivel determinado.

Recomendamos a todos nuestros lectores que antes de contratar un curso de idiomas verifiquen que tenga el Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE) de la SEP, pues aunque éste no es obligatorio, garantiza un certificado con reconocimiento oficial. También es mejor preferir escuelas en las que los profesores tengan certificaciones reconocidas, como el diploma del Curso de Formación de Profesores del Centro de Enseñanza de Lenguas Extranjeras (CELE) de la UNAM, el ESOL de la Universidad de Cambridge, o el ICELT y BCCTE del British Council en México.

Agradecemos su correo y lo publicamos como advertencia a los consumidores para que estén atentos a las prácticas de la escuela Georgal S.A. de C.V.



XBOX 360 inservible

El 18 de abril compré un XBOX 360, y todo estaba bien hasta que un día se congeló la imagen. El 2 de mayo llevé la consola y los juegos a revisión al centro de servicio ubicado en Avenida 16 de Septiembre 225, colonia San Martín Xochinahuac. La revisaron y me dijeron que aunque no le encontraron problemas habían dado la orden de reparación, que la probara en mi casa y que tratara de usar los juegos en otra consola; así lo hice y los juegos estaban bien.

El 4 de mayo mandé la consola por paquetería, y a los 10 días recibí una consola nueva con una tarjeta de XBOX Live Gold con un mes de duración. Quise jugar Gears of War y no pude, ya que en la pantalla aparecía una leyenda que pedía que insertara el disco en la consola; probé el Ghost Recon Advanced Warfighter 2 y tampoco funcionó. Como este último tenía garantía fui a cambiarlo y pude usarlo, pero como el de Gears of War seguía fallando, supuse que el disco duro estaba mal, así que el 15 de mayo lo llevé a revisión. Ese día me di cuenta de que tenían unas 50 consolas de XBOX 360 descompuestas. La persona que me atendió me dijo que el problema era la consola, no el disco, así que se la llevé al día siguiente. Después de esperar más de una hora me dieron nuevamente la orden de reparación. Hubo una serie de problemas más, por lo que hasta el 30 de mayo se llevaron mi XBOX 360 a Microsoft.

Yo sé que para enmendar su falla, por decirlo de alguna manera, me mandaron la tarjeta de XBOX Live Gold para un mes, pero lo que no se ponen a pensar es que si yo no tengo internet no puedo aprovecharla, además quiero preguntarles, ¿me deben dar una extensión de la garantía, puesto que ya son cerca de 40 días en los que no he usado la consola? ¿Si ya no quiero la consola XBOX 360 me pueden regresar todo el dinero que invertí? ¿Estamos desprotegidos como consumidores en casos como éste? Si la respuesta es afirmativa deberían legislar sobre este tema, porque es un robo que el consumidor tenga que pagar por algo que no sirve, además de perder tiempo y dinero en transporte.

Yo he gastado $7,630 en la XBOX 360, en juegos y accesorios, y no sé si Microsoft piensa compensarme, pues en lugar de la tarjeta Live Gold debería darnos un juego. Ahora espero que el XBOX 360 llegue bien y sin ningún problema, ¡sería el colmo que otra vez la consola esté descompuesta!

Si Microsoft no resuelve estos problemas estoy seguro de que perderá muchos clientes, porque yo compré la primera consola XBOX y no tuve contratiempos, y compré el XBOX 360 porque quiero jugar Halo 3, pero si tengo problemas con su XBOX 360 y no los resuelven satisfactoriamente, perderán un cliente más, y Sony con su Playstation habrá ganado un cliente. Espero que publiquen mi carta en su revista, gracias.

Silvestre Sandoval Valdespino

Cuando un aparato se descompone o no cumple con las características o atributos por los que usted pagó, a su elección tiene derecho a que el proveedor lo repare, se lo reponga por otro que sí funcione o, en su defecto, a que le devuelva el dinero que pagó por él. Además, puede exigir una compensación de 20% como mínimo.

Por otra parte, el tiempo que el aparato permanece en reparación no se considera dentro del periodo de validez de su garantía, por lo que ésta se extiende automáticamente.

Si la empresa no repara adecuadamente su consola XBOX 360 y se niega a devolverle su dinero o a cambiársela por otra que funcione correctamente, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio. Llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, para proporcionarle la dirección correspondiente.

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Publicidad engañosa de VivaAerobus

La línea aérea de bajo costo VivaAerobus publicita en medios impresos y electrónicos, de manera engañosa, boletos de avión a un peso, indicando en caracteres más pequeños, menos llamativos, o en otra parte de la misma publicidad, que el costo total del boleto es mucho mayor a un peso.

Consumidor, no se deje engañar, es una práctica ilegal de las aerolíneas no incluir en su publicidad el costo total del boleto de avión, ni cuántos lugares tienen disponibles en las ofertas.

Es práctica común de la industria de la aviación, que muchas veces el precio publicitado no esté disponible, sea mayor o esté sujeto a condiciones que pueden ser medios de pago (determinadas tarjetas de crédito o compra en internet), de fechas o de horarios. Antes de contratar, verifique con la aerolínea las condiciones de la oferta.

Si alguna aerolínea no le respeta lo publicitado y usted adquiere un boleto en estas condiciones, puede presentar su queja ante la delegación Profeco más cercana a su domicilio. Si conoce alguna publicidad en los términos señalados, denúnciela al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722.

Tratamiento “rejuvenecedor” y peligroso

De acuerdo con un comunicado del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), las personas que utilizan la llamada medicina hiperbárica como tratamiento estético podrían sufrir daños en el oído, la retina e intoxicación por sobredosis de oxígeno, entre otros problemas de salud.

La medicina hiperbárica, que consiste en proporcionar al cuerpo una saturación de oxígeno 100% puro para acelerar los procesos curativos del organismo, se utiliza en el tratamiento de heridas y úlceras causadas por diabetes, abscesos cerebrales, osteomielitis y quemaduras, entre otros padecimientos. Si el paciente desea hacer uso de la medicina hiperbárica, lo recomendable es que sea en un establecimiento serio y que cumpla con todas las normas y lineamientos establecidos.

Debido a que existen lugares que la ofrecen como tratamiento “rejuvenecedor”, el IMSS alerta a los consumidores para que “no se dejen engañar por quienes ofrecen este tratamiento como revolucionario, pues si bien tiene algunos efectos beneficiosos, también puede producir daños secundarios severos”. Más aún, hay establecimientos que publicitan este tratamiento como una cura para la diabetes o el cáncer, lo cual es completamente falso. ¡No se deje engañar!

Si usted desea presentar una queja, llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país. Cabe señalar que **Profeco** sólo es competente con respecto a la transacción comercial realizada entre usted y el establecimiento, no por los efectos del tratamiento.

En nuestro próximo número

Autoestéreos

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó la calidad de los autoestéreos que se ofrecen en el mercado para que usted disfrute al máximo las posibilidades que ofrecen estos aparatos.

Para el niño

Los investigadores del Laboratorio de Profeco saben bien que las mamás quieren lo mejor para sus bebés, así que se dieron a la tarea de analizar cuáles son las camisetas pañaleras mejor confeccionadas y más resistentes.

Toneladas de alimentos… a la basura

¿Compra comida para alimentar al bote de basura? Seguramente no, pero la verdad es que gran parte de la basura que generamos es comida que aún está en buen estado. Además de ser un asunto de conciencia, no tirar la comida es también una forma de ahorrar.

Estimulación temprana

Si está interesado en que su pequeño hijo desarrolle al máximo sus capacidades físicas, intelectuales y afectivas, sin que ello signifique malgastar su dinero, le damos información para que elija el lugar más apropiado por la calidad de su servicios.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 60,000 ejemplares.

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios...

y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Con Fabián Garza, Cony Madera y Rosa Adame

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC
y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Peligro: juguetes con plomo

Profeco informa que Mattel S.A. de C.V. retirará del mercado 29 de sus productos comercializados en México por tener alto contenido de plomo en su pintura y porque varios de ellos incluyen imanes que pueden ser ingeridos por los niños. Esta acción se suma a las 14 líneas de juguetes también retiradas del mercado a principios de agosto por contener pintura con plomo.

En México, los consumidores que hayan adquirido los productos señalados, y que además contengan la leyenda "MADE IN CHINA", deberán llamar al Centro de Servicio de Mattel de México, al teléfono 5905-5100 extensiones 5206 y 5210 desde la Ciudad de México, o al 01- 800-463-5989, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República. Los juguetes podrán ser cambiados por otros o se podrá rembolsar el importe pagado, a elección de la persona, y en cualquiera de los dos casos se dará una compensación adicional del 20% como lo establece la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Los clientes afectados podrán hacer el canje directamente en la compañía, o enviar los productos a través de DHL con cargo a la empresa. Mattel informó que no habrá un plazo establecido para realizar el canje de los juguetes, y que éste podrá realizarse sin la obligación de presentar el ticket de compra.

Si usted adquirió uno de estos juguetes y la compañía se niega a efectuar el cambio o la devolución del importe pagado, o si encuentra estos productos en tiendas, acuda a presentar su queja o denuncia a la delegación Profeco más cercana a su domicilio, o llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país.

Puede consultar la lista completa de los productos retirados en www.profeco.gob.mx, o llame al Centro de Servicio de Mattel.

Busque más información en la página 78

0 10722 58187 9 00367

Exhibir hasta el 30 de septiembre de 2007

Pollo a la Martha Chapa*

Ingredientes (6 raciones)

Preparación

1 Mezcle el vinagre con la mostaza y deje reposar ahí el pollo durante tres horas.

2 En una cacerola derrita cuatro cucharadas de mantequilla y selle* el pollo a fuego alto durante 15 minutos.

* El proceso de sellado consiste en cocer ligeramente la parte superficial de una carne, para que ésta conserve sus jugos naturales y tenga mejor sabor.

3 Aparte, caliente en una sartén las otras dos cucharadas de mantequilla y acitrone la cebolla y el ajo. Añada los tomates cortados en trozos grandes y condimente con romero, sal y pimienta. Cocine moviendo ocasionalmente hasta que todo esté bien sazonado. Después licue.

4 Vierta la salsa de tomate en la cazuela del pollo, agregue las manzanas, las ciruelas pasas, las bolitas de papa y los chabacanos.

5 Deje sazonar hasta que las papas y el pollo se cuezan. Mueva ocasionalmente para evitar que se pegue.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	488
Proteínas	20 g
Grasas	22 g
Colesterol	86 mg
Fibra dietética	5 g

* Receta original Martha Chapa
Adaptación a Platillo Sabio Profeco
nutrióloga Ma. Rosa Ochoa Sandoval

La manzana, el fruto permitido…

La **manzana** es rica en azúcares, fósforo, potasio, hierro y vitamina C. Su cáscara aporta **fibras dietéticas**, necesarias para una buena **digestión**.

Están bien buenas…

Prefiera las **manzanas** que tienen la piel lisa y brillante, sin manchas oscuras ni partes blandas o magulladas que indican **descomposición**. Como la manzana tiene un periodo de **maduración** muy largo, es fácil conservarla a **temperatura ambiente**, en un lugar fresco y seco, lejos de corrientes de aire.

Foto archivo

La mostaza

Este **condimento** de consistencia pastosa se elabora con **semillas** de mostaza en polvo **mezcladas** con vino, vinagre o agua, y varias especias, como la cúrcuma. La palabra mostaza proviene del latín ***mustum ardens*** (mosto ardiente); este nombre se debe a que **los romanos machacaban** las semillas de mostaza y las mezclaban con mosto (el zumo que se obtiene de la uva antes de fermentar y hacerse vino) para apreciar mejor el **sabor picante** de la mostaza.

La receta original de este platillo nos la proporcionó **Martha Chapa**. Todos sabemos que su pasión es **la pintura** y las manzanas, así que, al igual que en sus obras, esta deliciosa fruta también está presente en **su cocina**… y en toda su vida: "Para mí –nos dice Martha Chapa– las manzanas son un **símbolo de amor**. Yo recuerdo que una forma que tenía mi padre de decirme 'te quiero' era regalándome una bolsa con manzanas, las que adquiría en la frutería **La Victoria**, en Monterrey". Además de ser reconocida como **pintora**, Martha Chapa destaca también por sus **22 libros** publicados sobre temas **gastronómicos**.

Foto José Rodríguez

El vinagre

Es un condimento que se obtiene de la **fermentación** de líquidos **alcohólicos diluidos**, como vino, sidra o cereza de malta más allá de la etapa del alcohol. El vinagre se usa como **condimento** o **conservador**, por ejemplo, de alcaparras, chiles, cebollas, verduras, etcétera.

Tips

La pulpa de las manzanas verdes y amarillas **tarda más** en oxidarse que la de las manzanas rojas.

En medicina **tradicional** se recomienda comer manzana **cocida** (por su efecto astringente) para tratar la diarrea.

Manzanas cubiertas con caramelo

Foto José Rodríguez

Ingredientes

Foto José Rodríguez

*Se consiguen en tiendas de materias primas.

Utensilios

Foto José Rodríguez

*Se consiguen en tiendas de materias primas.

Caducidad: 2 semanas

Ahorro: 50%

Tiempo de preparación: 1 hora

Dato interesante

El azúcar de mesa se cristaliza naturalmente, sin embargo, cuando se calienta con agua y ácido, ya no se puede cristalizar. Es por eso que los jarabes se pueden calentar hasta temperaturas verdaderamente altas (180° C), y entre más alta sea la temperatura que alcance, el caramelo adquirirá una consistencia más dura al momento de enfriarse. El hecho de que un jarabe se solidifique sin cristalizarse permite que se forme "vidrio" de azúcar.

Foto Archivo

Recomendaciones

- En lugar del ácido cítrico pueden agregar 2 cucharadas de jugo de limón. Es importante no agregarlo antes de lo recomendado porque las elevadas temperaturas del jarabe o caramelo hacen que se oscurezca muy rápido.
- No deje enfriar el caramelo. Tan pronto se agreguen el ácido, el colorante y el saborizante (opcional), tenga listas las manzanas y báñelas rápidamente.
- Para que las manzanas queden cubiertas con una capa delgada y uniforme de caramelo, gire el palito mientras va sumergiendo la manzana. Hágalo rápidamente.
- Debido a que el azúcar puede absorber agua muy fácilmente, es conveniente proteger muy bien las manzanas cubiertas, ya que de otro modo se toman pegajosas.

Fotos José Rodríguez

Procedimiento

Lave las manzanas con agua jabonosa y estropajo; quíteles el rabillo.

Ponga a **calentar** tres litros de agua en la olla. Cuando se formen burbujas en el fondo, agregue la fruta y déjela por tres minutos (a este paso se le llama escalde).

Retire la fruta y **sumérjala** en un recipiente con agua y hielos para detener la cocción.

En una cacerola ponga a **calentar** la media taza de agua, agregue la miel de maíz y el azúcar. Manténga la mezcla al fuego hasta que al sacar una gota y dejarla caer en un vaso con agua se solidifique. **Agite** en todo momento para evitar que el jarabe se queme en el fondo o se vaya acumulando en las paredes para evitar que se oscurezca rápidamente.

Retire inmediatamente de la estufa e incorpore el colorante, el ácido cítrico y la esencia.

Ensarte los palitos en las manzanas e introdúzcalas en el caramelo, bañándolas perfectamente.

Deje **enfriar** las manzanas sobre un plato con el palito hacia arriba.

Guarde las manzanas cubiertas de caramelo en bolsitas de plástico, asegurándolas con una liga alrededor del palito.

Fotos José Rodríguez

Validación técnica Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Valdivia